

Лечебно профилактическое и лечебное питание



Работу выполняла:
Ожерельева Дарья
Студентка группы
02-2ПЭ

- **Лечебно-профилактическое питание** - это питание лиц, работающих в условиях неблагоприятного воздействия производственной среды, например токсических химических веществ, а также

ф



Цель лечебно-профилактического питания:

- Повысить защитные функции физиологических барьеров организма (печени, кожи, слизистой желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей);
- предотвратить проникновение вредных химических или радиоактивных веществ;
- Способствовать усилению процессов связывания и выведения ядов и их продуктов обмена.
- Такими свойствами обладают некоторые аминокислоты, [витамины](#) и пектиновые вещества.
- В соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации на вредных производствах бесплатно выдают горячий завтрак, [молоко](#) или кисломолочные продукты, витамины.
- В настоящее время используется восемь рационов, в соответствии с основными группами производственных вредностей.
- Горячий завтрак выдается перед началом работы, калорийность его составляет 40-50 % от суточной нормы.

Есть несколько рационов:

- **Рацион № 1**
- Рацион предназначен для рабочих и служащих, контактирующих с радиоактивными веществами, источниками ионизирующих излучений и на производстве лопаритовых концентратов (руда редкоземельных элементов).
- **Рацион № 2**
- Предназначен для рабочих и служащих, контактирующих с серной и азотной кислотами, щелочными металлами, соединениями хлора и фтора, фосфорорганическими соединениями.
- **Рацион № 2а**
- Предназначен для рабочих и служащих, контактирующих с хромом и хромосодержащими соединениями.
- **Рацион № 3**
- Предназначен для работников, контактирующих с неорганическими и органическими соединениями свинца.
- **Рацион № 4**
- Предназначен для рабочих и служащих, контактирующих с нитро- и аминосоединениями бензола, хлорированными углеводородами, азотокрасителями, мышьяком, ртутью, стеклопластиком, работающих при повышенном атмосферном давлении.
- **Рацион № 4а**
- Предназначен для работников, контактирующих с фосфорной кислотой, фосфорным ангидритом, фосфором и его производными.
-
- **Рацион № 4б**
- Предназначен для работников, контактирующих с опасными химическими веществами, такими как аниминовыми и толуиндиновыми производными, динитрохлорбензолом и ди нитротолуолом.
- **Рацион № 5**
- Предназначен для работающих с углеводородами, сероуглеродом, фосфорорганическими пестицидами, полимерными и синтетическими материалами, марганцем.

- Во всех рационах уменьшено количество хлорида натрия, соленых и жирных продуктов, тугоплавких жиров. При производстве бензола, хлорированных углеводородов, мышьяка показано обильное питье.



Лечебное питание

- Лечебное питание представляет собой комплекс мер по питанию, соблюдение которых направлено на восстановление работоспособности организма, лечение и профилактику определенных заболеваний. Система лечебного питания получила широкое распространение как в традиционной, так и в народной медицине. Для лечения и профилактики каждой болезни и патологии существует определенная диета, которая способствует быстрому восстановлению организма. Меню составляется лечащим врачом и непосредственно самим пациентом, на основе имеющихся рекомендаций, а также с учетом тонкостей конкретного заболевания и истории болезни.

Принципы лечебного питания

- Блюда при лечебном питании должны быть вкусными (вызывать аппетит) и разнообразными. В рацион следует включать пищу как животного, так и растительного происхождения. Обязательно употреблять листовые овощи и растительную клетчатку.
- Организация лечебного питания осуществляется сугубо индивидуально. При подборе вида диеты и меню следует учитывать много факторов: имеющиеся заболевания, историю болезни, наличие аллергических реакций и др. Лечебное детское питание организовывается по таким же принципам.
- Лечебное диетическое питание должно быть непосредственно направлено на восстановление нарушенного обмена веществ. Так, например, при сахарном диабете и ожирении следует меньше употреблять углеводов. Это способствует быстрому снижению массы тела и сокращению уровня сахара в крови.
- Следует соблюдать нормы лечебного питания. Рекомендовано питаться регулярно и в строго определенное время.
- Лечебные продукты питания подбираются с учетом их калорийности и полного химического состава.
- Продукты перед употреблением должны проходить определенную кулинарную обработку.
- Специализированное лечебное питание базируется на трех щадящих приемах. Среди них:
 - механическое. Пища готовится определенным путём (отваривается на пару либо в воде) и употребляется в измельченном виде;
 - химическое. Исключаются и ограничиваются пищевые вещества, которые могут нарушить функционирование больного органа. Иногда допускается включение в рацион тех либо иных продуктов, но только если они прошли определенный вид кулинарной обработки;
 - термическое. Из пищи исключаются «термические раздражители» (к ним относят очень горячие и слишком холодные блюда). Температура блюд и напитков, включаемых в меню, не должна быть ниже 15 и выше 55 градусов.

Выбирай правильное питание

Помните, что любую диету следует применять, предварительно посоветовавшись со своим лечащим врачом или диетологом.

