

Надежда Кипнис

По оценке специалистов Международной организации труда и Всемирной организации здравоохранения, сегодня существует более 150 профессиональных рисков, и около 100 из них являются источниками постоянной опасности для работников 2000 различных профессий.



Помоги себе сам Подробно о витаминах

Добывая себе хлеб насущный и прочие блага жизни, каждый работник — фрезеровщик у станка, диспетчер в автопарке или бухгалтер у компьютера — должен понимать, что работа, обеспечивая материальный достаток, забирает у него взамен физические и эмоциональные силы, которые обязательно нужно восстанавливать. А если человек связан с вредным производством, то прибавляются и риски профессиональных заболеваний.

Законодательством предусмотрены различные меры по охране труда. Это аттестация рабочих мест, компенсации за вредные условия труда, дополнительный отпуск, спецодежда и индивидуальные средства защиты, регулярные медосмотры и диспансеризации.

Важнейшим фактором, который помогает сохранить здоровье и предупредить болезни, является профилактическое питание для людей, работающих с повышенным напряжением или во вредных условиях. Обязательным компонентом их рациона должны быть

витамины и минералы, которые являются неотъемлемой частью всех биохимических процессов в организме человека.

МАЛЕНЬКИЙ, ДА УДАЛЕНЬКИЙ

Потребность человека в витаминах и минералах выражается в совсем небольших цифрах. Например, для взрослого мужчины суточная норма витамина B₁ — 1,5 мг, фолиевой кислоты — 0,4 мг, биотина — 0,05 мг, витамина D — 0,001 мг. Кажется бы, микродозы, но они стоят на страже здоровья, укрепляют иммунитет, энергично борются с чужеродными веществами, дирижируют слаженной и четкой работой всех органов и систем, берегут наше сердце, печень, почки, легкие. В общем, витамины — это наши маленькие, но самоотверженные защитники. Отсутствие же или нехватка этих ничтожно малых компонентов питания оборачивается очень большими осложнениями — от потери трудоспособности и инвалидности вплоть до летального исхода.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ БЫЕТ ИСПОДТИШКА, НО БОЛЬНО

Коварство гиповитаминозов (нехватки витаминов) заключается в том, что они разрушают здоровье исподволь, незаметно, день за днем ослабляя защитные функции организма. Дефицит витаминов и минералов выражается в самых обычных симптомах — это быстрая утомляемость, сонливость, раздражительность, потеря аппетита, апатия.

Как правило, эти проявления не вызывают у человека большого беспокойства — кто не уставал после рабочего дня? Нужно отдохнуть, выспаться, снять стресс, съездить на шашлычки, и все пройдет — так считают большинство усталых и раздраженных людей.

Проблемы накапливаются годами, и постоянный дефицит витаминов медленно, но неуклонно подтачивает наши органы и системы и приводит к хроническим респираторным и желудочно-кишечным заболеваниям, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, диабету, панкреатиту, неврозам и т. д. К сожалению, избавиться от них уже мало кому удастся. Вот и выходит, что пренебрежение простыми профилактическими мерами вроде необременительного приема витаминов оборачивается серьезными болезнями и пожизненными нешуточными затратами на лечение.

ФИЗИОЛОГИЯ НЕ ПОСПЕВАЕТ ЗА ТЕХНИЧЕСКИМ ПРОГРЕССОМ

Технический прогресс, который просто семимильными шагами прошел по миру в XX веке, перевернул все. Механизация, автоматизация, интернетизация труда сократили энергозатраты в 2–2,5 раза. Человек как вид развивался тысячелетиями, и его пищеварительная система и другие органы по переработке и усвоению витаминов и минералов за прогрессом не поспели. Для всех жизненно важных процессов — кроветворения, обновления костной ткани, защитных функций организма — по-прежнему требуются те же количества витаминов и минералов, как и двести, и пятьсот, и тысячи лет назад, когда

Дефицит витаминов и минералов выражается в самых обычных симптомах — это быстрая утомляемость, сонливость, раздражительность, потеря аппетита, апатия. Как правило, эти проявления не вызывают у человека большого беспокойства.

человек в поисках пищи пробегал многие километры, метал тяжелое копьё и должен был обладать недюжинной выносливостью, чтобы завалить мамонта.

По последним данным, энергозатраты современного человека составляют примерно 2500 ккал в сутки, а для предшествующих поколений эта цифра равнялась 4000–5000 ккал. Сегодня нам нужно гораздо меньше пищи, но физиологические потребности в витаминах и минералах, сформированные тысячелетиями, требуют для обмена веществ то количество нутриентов, которое человек получал с большими объемами натуральных продуктов питания.

Как же быть? Потреблять такое же количество еды, как раньше, абсолютно неправильно. Переедание — прямая дорожка к избыточному весу, который, в свою очередь, ведет к ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, диабету, онкологическим заболеваниям. Большое количество овощей и фруктов в рационе также не решают проблему, поскольку они способны обеспечить нас совсем не всеми витаминами и далеко не в полном объеме. Подсчитано: чтобы получить суточную норму аскорбиновой кислоты, нужно в день выпить 22 стакана яблочного сока. Слабо?

Основными источниками витаминов группы B и жирорастворимых витаминов A, E, D являются мясо, печень, почки, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб из муки грубого помола и крупы. Здесь потребности и потребляемые объемы тоже несоразмерны. Так, удовлетворение суточной потребности в витамине

V_1 обеспечивается, например, 1 кг нежирного мяса (телятины). А еще нужно позаботиться о поступлении остальных витаминов... Другими словами, мы должны съесть столько, сколько всемирно известному обжоре Гаргантюа и в самых сладких снах не снилось.

Решение может быть только одно — витамины и минералы нужно получать в виде витаминных комплексов. Причем делать это необходимо постоянно, так как витамины не обладают способностью накапливаться в организме про запас.

ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ?

Вся жизнедеятельность человека — это сложная цепочка биохимических превращений. Запускают и регулируют эти процессы ферменты. Они состоят из двух частей — крупной белковой основы, которая называется апофермент, и крошечной небелковой части — кофермента. Но этот кофермент — как спичка для костра. Нет спички — и костер не горит. Нет кофермента — и фермент не работает.

Что же обеспечивают в нашем организме ферменты? Да практически все. Они участвуют в снабжении клеток кислородом, выводят шлаки, расщепляют жиры и углеводы, транспортируют питательные вещества от одной молекулы к другой, переводят вредные вещества в водорастворимую форму, участвуют в процессах кроветворения, и т. д. и т. п. Однако для того чтобы эти труженики действовали без перебоев, им необходимы витамины и минералы.

Разберем ситуацию на примере витамина V_2 (его еще называют рибофлавином). В организме он превращается в ферменты, участвующие в окислении

жирных кислот, в расщеплении чужеродных аминокислот, вырабатываемых бактериями, в переводе токсинов в водорастворимую форму и многих других процессах.

Дефицит рибофлавина, кроме обычных симптомов витаминной недостаточности — усталости и упадка сил, — сигнализирует о себе внешними проявлениями: болезненными трещинами в углах рта, усиленным шелушением кожи лица, особенно вокруг носа и верхней губы, век и на ушах. Страдает и зрение: глаза быстро утомляются, появляется светобоязнь, резь, конъюнктивит. Пожалуй, это единственный витамин, нехватку которого человек может определить у себя сам, как говорится — факты налицо.

Если без шуток, дефицит этого витамина наносит существенный урон здоровью. Его недостаток во время беременности может привести к невынашиванию плода или рождению детей с уродствами. Он ведет также к анемии (малокровию), образованию трофических язв, катаракте.

Особенностью рибофлавина является также то, что он необходим другим витаминам и минералам для преобразования их в активные формы. Это вообще отличительное свойство витаминов и минералов — работать в команде.

ВИТАМИНЫ И ТОКСИНЫ. КТО КОГО?

Для тех, кто работает на вредных производствах, витамины жизненно необходимы — они незаменимые участники борьбы организма с воздействием чужеродных токсичных веществ.

Витамин С (аскорбиновая кислота) превращает малорастворимые соединения свинца в водорастворимые, которые легко выводятся из организма.

Витамины группы В противостоят отравлениям хлорными соединениями, бензолом, свинцом, фтором, солями плавиковой кислоты.

Витамин D предотвращает костные поражения при кадмиевой интоксикации.

Витамины А, Е, С обеспечивают защитные функции организма,

превращают токсины в водорастворимую форму, позволяя легко вывести их из организма.

Витамин С, фолиевая кислота, пектин помогают обезвредить и вывести тяжелые металлы.

Список можно продолжить и детализировать.

Важно понимать, что наш организм, бросая все силы на освобождение от отвлекающих и вредных чужеродных веществ, усиленно расходует свои средства защиты — витамины. В связи с этим у человека, который занят на производстве с вредными условиями труда, потребность в витаминах повышается, и важно сделать их неотъемлемой частью дневного рациона. На особо опасных производствах их количество должно быть больше среднестатистической нормы.

КИСЕЛЬ ИЛИ МОЛОКО?

Раньше на всех вредных производствах выдавалось молоко, и альтернативы этому не было. Бесплатная выдача молока «за вредность» была определена декретом Совнаркома в 1921 году. Полагалось оно рабочим, занятым на тяжелых и вредных производствах, чтобы улучшить качество их питания. Это были достаточно тяжелые, голодные годы, индустриализация требовала огромных усилий, и правительство понимало, что дополнительное питание для рабочих — гарант успешного преобразования промышленности.

Сегодня диетологи и производители профилактического питания предлагают другие эффективные продукты, которые как раз обладают свойствами выводить из организма токсичные и вредные вещества. И в первую очередь это кисели, холодные и горячие напитки на основе витаминов — они укрепляют иммунитет, успешно справляются с задачей обезвреживания чужеродных веществ, попадающих в организм через дыхательные пути или через кожу, снижают губительное воздействие токсинов.

У человека, который занят на производстве с вредными условиями труда, потребность в витаминах повышается, и важно сделать их неотъемлемой частью дневного рациона. На особо опасных производствах их количество должно быть больше среднестатистической нормы.

ПРОДАМ ЗДОРОВЬЕ. НЕДОРОГО

Законодательство сегодня разрешает выплачивать рабочим денежную компенсацию вместо выдачи, например, молока «за вредность». С одной стороны, это вроде бы неплохо, и однозначно выгодно предприятию — нет никаких затрат на транспортировку, хранение, раздачу молока, пектинов, витаминов. Рабочий получает прибавку к зарплате, но получает ли он прибавку к здоровью? Думается, что нет. Скорее всего, денежная компенсация становится бонусом к семейному бюджету, и только. Вряд ли кто-то целенаправленно каждый месяц будет ходить в аптеку за витаминами или обогащенными продуктами. «Поправить здоровье» рабочие чаще всего идут в магазины с совсем другими вывесками.

В законодательстве, однако, не зря прописаны компенсации для людей, которые заняты на вредном производстве. Каждый из нас мечтает, выйдя на пенсию, возиться с внуками, путешествовать, ездить на рыбалку, выращивать цветы в садоводстве. Вместо этого может быть больничная койка, пачки лекарств, инвалидность. Другими словами, получая денежную компенсацию, работник продает свое здоровье. Причем совсем недорого, но навсегда.

Решение проблемы — витаминные горячие кисели и напитки, которые можно получать в готовом виде в столовой или на руки в виде упаковок на чашку напитка, который легко приготовить самому. Систематическое употребление таких напитков — ежедневный вклад в свое здоровье. А это самые выгодные инвестиции. Здоровый человек счастлив сам и счастлива его семья. **Д**

Постоянный дефицит витаминов медленно, но неуклонно подтачивает наши органы и системы и приводит к хроническим респираторным и желудочно-кишечным заболеваниям, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, диабету, панкреатиту, неврозам и т. д.