**Правильное питания на работе**

Многих интересует вопрос правильного питания на роботе так как каждая профессия имеет свои вредности, многие из которых можно нивелировать именно с помощью правильного питания. Всем знакомо понятие "гигиена труда", которое включает в себя обустройство рабочего места, нормативы производства, длительность трудового дня или отпуска. А ещё очень большая роль отводится диете.

Все профессии можно условно разделить на «стоячие», «сидячие», химически вредные и связанные с напряжением органов чувств. Давайте разберемся со всем по порядку и порекомендуем Вам методы уменьшения вредного влияния этих видов профессий на организм человека с помощью правильного питания.

**Правильное питание для «стоячих» профессий**

У людей, которые стоят весь рабочий день, очень высока вероятность развития варикозного расширения вен нижних конечностей. Неподвижные мышцы постепенно теряют тонус и уже не могут оказать нужное давление на стенки сосудов. Это сразу же сказывается на состоянии вен: застоявшаяся кровь усиливает давление на сосуды, а они, не выдерживая этого напора, постепенно растягиваются и увеличиваются в диаметре. Это в свою очередь приводит к тому, что на коже появляется венозный рисунок, состоящий из извитых узлов и выбухающих сплетений. Опасность такого заболевания наиболее высока у парикмахеров, хирургов, продавцов и учителей. Одним словом, к группе риска относятся все те, кто по роду своей деятельности вынужден долго стоять.

Во избежание варикозной болезни врачи советуют специальные упражнения, ношение компрессионного трикотажа, регулярный отдых с возвышенным положением ног… Но многие специалисты почему-то забывают упомянуть о важности диеты. А ведь она просто незаменима в профилактике варикозного расширения вен. Учитывая это, мы расскажем о [здоровом питании](http://www.officeproduct.ru/2008/01/11/jevoljucija-pitanija-v-ofise.html) во всех подробностях.

Прежде всего, нужно постараться стабилизировать свой вес. Лишняя масса тела очень плохо сказывается на варикозных венах. Нагрузка на сосуды увеличивается, и болезнь прогрессирует. Поэтому полным людям во что бы то ни стало нужно похудеть. Это правило первое. Правило второе заключается в том, что пищу надо максимально обогатить легкоусвояемыми белками. Чтобы организм получал достаточно этих веществ, в рацион нужно ввести как можно больше рыбы. Очень хорошо побаловать себя морепродуктами – креветками, мидиями или кальмарами. Они содержат не только все нужные белки, но и медь – элемент активно участвует в синтезе эластина. Данное вещество присутствует в стенке сосудов, придаёт им прочность и способность к растяжимости. Но в варикозных венах эластина присутствует очень мало. Его недостаток необходимо устранить и сделать это можно с помощью морских деликатесов.

Однако здесь есть одно большое «но» — стоимость. Цена омаров, устриц, кальмаров и мидий иногда превосходит все мыслимые вероятия. Поэтому эти дары моря по карману далеко не всем. Но отчаиваться не стоит – есть ещё один продукт, который способствует выработке эластина. И стоит он совсем недорого. Речь идёт о ламинарии, проще говоря, морской капусте. Для сосудов она просто незаменима благодаря высокому содержанию меди и некоторых биофлавоноидов. Последние представляют собой вещества, способствующие обновлению сосудистой стенки. Та становится более упругой и прочной, лучше противостоит венозному давлению крови. Таким же действие обладают и всяческие таблетки от варикозной болезни. Но они имеют сугубо химическое происхождение, тогда как морская капуста абсолютно натуральна и к тому же отличается хорошей усвояемостью.

Теперь пора остановится на рутине, который ещё называется витамином Р. Именно это вещество оказывает самый сильный противоварикозный эффект. Не даром рутин входит состав конского каштана и лесного ореха – трав, которыми чаще всего лечат варикозную болезнь. Причём эти травы содержит далеко не самые большие количества витамина Р. Больше всего его присутствует в ягодах, и здесь на первом месте стоит черноплодная рябина. Её сок обладает уникальным действием на вены – уменьшается их проницаемость, уменьшаются отёки ног и другие симптомы болезни. Это самое настоящее лекарство от варикозной болезни. Учитывая это, осенью надо усиленно запасаться соком «черноплодки».

Очень много рутина содержится в облепихе, черной смородине, грецких орехах и цитрусовых. Среди последних самым полезным является лимон – в нём содержится очень много витаминов Р и С. Они являются синергистами, то есть усиливают действие друг друга. Поэтому самое выраженное действие рутин оказывает в присутствии «аскорбинки». Справедливости ради нужно сказать, что в природе эти два вещества почти всегда встречаются вместе. Но в лимоне их соотношение оптимально. Поэтому всем, кто страдает варикозной болезнью, нужно есть этот кислый фрукт. В день достаточно нескольких тонких кружочков, главное – чтобы они съедались вместе с коркой. Именно в ней содержится самое большое количество витамина Р.

Ещё от варикоза прекрасно помогают кислые морсы из брусники и клюквы. В них тоже содержится много рутина, а о витамине С и говорить не приходится – его в этих ягодах присутствует огромное количество. Но даже это не самое важное. Главное то, что и брусника, и клюква содержат вещества, подобные аспирину. Они «разжижают» кровь и предотвращают развитие тромбов. При варикозе это очень актуально, потому как болезнь часто осложняется тромбофлебитом. То есть на расширенных сосудистых стенках «налипают» тромбы, которые, оторвавшись, могут натворить много бед. Брусника и клюква снижают вероятность подобных осложнений. Но не таким действием обладают не только кислые лесные ягоды. Вслед за ними список продолжают яблоки, клубника, морковь и сладкий перец. Но в этих овощах и фруктах аспириноподобных веществ содержится меньше, чем в клюкве и бруснике. Те обладают наиболее выраженными целебными свойствами.

**Шоколадка для коленей**

Варикозная болезнь считается основным заболеванием, связанным с ортостатической нагрузкой. Но она очень часто провоцирует и остеоартроз коленных суставов. Проявляется он болями, неприятными щелчками при ходьбе, а в худших случаях – и ограничением подвижности суставов. Так или иначе, все симптомы очень неприятны, а прогноз заболевания не внушает никакого оптимизма. Последнее связано с тем, что остеоартроз имеет тенденцию прогрессировать и доставлять человеку все больше и больше проблем. Избежать их поможет опять-таки правильная диета.

Здесь основным требованием является нормализация веса. Ведь повышение массы тела на 15% увеличивает риск остеоартроза в два раза. Поэтому следить за фигурой нужно не только с эстетической, но и с медицинской точки зрения. Но здесь очень важны и цели, и средства. То есть мало просто сбросить лишний вес. Это нужно сделать правильно. Конечно же, нужно ограничить потребление сдобных, жирных и сладких продуктов. Но надо учесть, что это не относится к шоколаду. Недавно в нём обнаружили вещества, которые обладают антиоксидантным эффектом и противостоят разрушению суставов. Особенно много этих соединений содержится в черном шоколаде, поэтому его можно регулярно включать в свой рацион. Никто не говорит, что в день нужно съедать по сладкой плитке. Просто от неё нужно отломать несколько маленьких квадратиков – они принесут больше пользы, чем вреда.

То же самое можно сказать и про топинамбур. Клубни растения лучше всего есть сырыми. Это не только полезно, но и достаточно вкусно, ведь топинамбур похож на капустную кочерыжку. Кроме того, можно готовить различные салаты. Их рецептов существует великое множество, поэтому каждый сможет найти себе блюдо по вкусу. А самое главное, такое дополнение к диете будет предотвращать заболевания суставов за счет стимуляции деления хрящевых клеток. Те будут обновляться быстрее, и это лежит в основе профилактики остеоартроза. Ещё это заболевание требует большого количества кисломолочных продуктов, фруктов и овощей. Поэтому рекомендуется выпивать не менее полулитра ряженки или кефира в день и съедать 500-600 граммов сырых плодово-овощных культур.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://med-service.ru>