**Обеспечение молоком или равноценными пищевыми продуктами работников промышленных предприятий**

Несомненно, все знают выражение «молоко дают за вредность», но мы не задумывались над историей происхождения данного выражения. Все началось в 1918 году, когда В.И.Ленин особым Декретом утвердил выдачу молока голодающим рабочим Путиловского завода в Петрограде. Выдача молока была обусловлена необходимостью накормить голодных рабочих, работающих в сложных условиях. Через год на многих производствах, связанных с опасностью профессионального отравления стали выдавать так называемые «спецжиры» – молоко, масло, жиры, которые имели не столько профилактическое значение, а использовались как продукты дополнительного питания.

В 1926 году запретили замену молока другими продуктами. Таким образом, за молоком закрепилось значение «универсального антитоксического продукта при работе во вредных условиях воздействия разнообразных промышленных веществ».

С распадом СССР в Республике Беларусь был утвержден ряд документов, определяющих порядок обеспечения лечебно-профилактическим питанием работников. Согласно статье 225 Трудового кодекса Республики Беларусь работник, занятый на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, имеет право на бесплатное обеспечение лечебно-профилактическим питанием, молоком или равноценными пищевыми продуктами. На сегодняшний день основной документ, регламентирующий выдачу молока и равноценных пищевых продуктов, является Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 4 апреля 2022 года № 205 «О бесплатном обеспечении работников молоком или равноценными пищевыми продуктами при работе с вредными веществами» с указанием нормы бесплатной выдачи данных продуктов.

Давайте разберемся, чем же так полезно молоко. Пищевая и биологическая ценность свежего коровьего молока заключается в оптимальной сбалансированности его компонентов. Молоко содержит более двухсот различных органических и минеральных веществ и многие питательные и биологически активные вещества, необходимые для организма человека. Молоко в объеме 0,5 литра обеспечивает 15% суточной потребности человека в белках, усвояемость которых составляет 80-98%. Сывороточные белки молока являются носителями иммуноглобулинов, которые воздействуют на болезнетворные микроорганизмы и вирусы. Ферментные вещества лактоферрин и лизоцим обладают антибактериальными свойствами.

На сегодняшний день в молоке не выявлено специфических биологически активных веществ, обеспечивающих снижение негативного влияния неблагоприятных факторов производственной среды на организм. Есть факторы, препятствующие проявлению детоксикационной активности другими продуктами.

Следует также учитывать наличие ряда противопоказаний для применения молока: отравление ядами, растворимыми в жирах, отравление свинцом, углеродами и их галопроизводными, наличие лактазной недостаточности, аллергии к молоку, ряд заболеваний, при которых ограничен прием молока.

**Людям, работающим во вредных и (или) опасных условиях труда необходимо придерживаться принципов рационального питания, соблюдать водно-солевой баланс. Рекомендуется пить фильтрованную воду с учетом 30 мл/на 1 килограмм массы тела. Ежедневно употреблять в пищу зеленые и красные овощи, лук, чеснок, клетчатку, пектин-содержащие продукты (пастила, мармелад, зефир), различные специи (куркума, тмин, базилик), авокадо, яблоки, клюкву. Рекомендуется соблюдать режим труда и отдыха, проводить профилактику гиповитаминозов 1 раз в полгода, проходить диспансерный учет в поликлинике по месту жительства, санаторно-курортное лечение и физиотерапию.**

Здоровье выступает в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека в обществе.

 **Самое дорогое у человека - это жизнь. Главное в жизни - здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях.**

Врач-интерн отделения гигиены труда

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии

Ленинского района г. Минска» Л.О. Кайдаш