

УДК 613.6: 614.2: 614.8

© Коллектив авторов, 2026

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ РАБОТНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ КОРПОРАЦИИ

Горячев А.И. Пономарев А.А.

АНО РТ-Медицина Государственной корпорации «Ростех», Москва, Россия

Аннотация

Корпоративные программы, направленные на развитие культуры питания, устранение вредных привычек, играют значительную роль в сохранении и преумножении здоровья работников. Все программы должны реализовываться в комплексе, предусматривая не только улучшение условий труда, но и изменение образа жизни работников (пропаганда здорового образа жизни, внедрение идеи правильного питания, увеличение физической активности, отказ от вредных привычек и др.), в сочетании с наблюдением и контролем за здоровьем работников, при активном самоконтроле с их стороны. Организуют и финансируют эти программы работодатели в структуре социального пакета наряду с программами, которые сочетаются с поддержкой государства (программы поддержки семьи, программы управления здоровьем женщин и детей, программы сопровождения беременных женщин и др.). Сбалансированный рацион помогает предотвратить развитие хронических заболеваний, уменьшая количество часто и длительно болеющих работников. На предприятиях с опасными и вредными условиями труда особым разделом сохранения здоровья работников является неукоснительное выполнение требований трудового законодательства, охраны труда, создания безопасных условий труда при воздействии производственных факторов риска здоровью, поддержание здорового образа жизни работниками предприятий Корпорации.

Ключевые слова:

Здоровье работников, здоровый образ жизни, культура питания, рацион питания.

THE ROLE OF HEALTHY NUTRITION IN THE HEALTH MANAGEMENT SYSTEM OF EMPLOYEES OF A STATE CORPORATION

Goryachev A.I. Ponomarev A.A.

ANO RT-Medicine of the Rostec State Corporation, Moscow, Russia

Abstract

Corporate programs aimed at developing a healthy eating culture and eliminating bad habits play a significant role in preserving and improving the health of employees. All programs should be implemented in a comprehensive manner, not only improving working conditions, but also changing the lifestyle of employees (promoting a healthy lifestyle, introducing the idea of proper nutrition, increasing physical activity, and eliminating harmful habits, etc.), combined with monitoring and controlling the health of employees, and active self-monitoring on their part. These programs are organized and financed by employers as part of the social package, along with programs that are combined with government support (family support programs, women's and children's health management programs, programs for pregnant women, etc.). A balanced diet helps prevent the development of chronic diseases, reducing the number of frequently and long-term ill employees.

Keywords:

Employee health, healthy lifestyle, nutrition culture, and diet.

Система управления здоровьем, на основании Политики управления здоровьем Государственной Корпорации «Ростех», должна обеспечивать реализацию на предприятиях комплекса мероприятий и программ, где наряду с контролем за соответствием требований по охране труда, должны быть созданы такие условия функционирования предприятия, при которых работники самостоятельно не решают проблемы здоровья и быта, а занимаются выполнением своих трудовых обязанностей, что обеспечивает эффективное использование финансовых средств предприятия с минимальными непрофильными издержками на

персонал. Стремление всех категорий работников заботиться о своем здоровье должно войти в повседневность (культура здоровья сотрудников предприятия), что значительно уменьшает экономические потери от временной утраты трудоспособности, снижает количество часто и длительно болеющих работников. Работники должны быть максимально мотивированы на прохождение обязательных профилактических медицинских осмотров, порядок проведения которых должен быть необременительным. Мотивация здорового образа жизни – фактор, значение которого трудно переоценить. Мотивированные люди убежде-

ны в необходимости следовать профилактическим мерам, что снижает риск возникновения социально-значимых и профессиональных заболеваний. Именно они эффективно участвуют в программах профилактики предотвращающих «профессиональное выгорание», депрессию, производственный травматизм.

Профилактические мероприятия, обеспечивающие здоровье и благополучие работников, включают:

- постоянный мониторинг состояния здоровья работников с активным выявлением факторов риска возникновения заболеваний, в том числе при работе с опасными для здоровья факторами производства;
- раннее выявление профессиональных заболеваний с целью снижения количества случаев временной утраты трудоспособности, инвалидизации и смертности работников;
- санитарно-бытовое обслуживание работников, организацию здорового питания, питьевого режима, рабочего места и зон отдыха;
- проведение скрининговых (дни, недели здоровья и др.), образовательных мероприятий (школы здоровья, дистанционные образовательные программы с использованием дневников образа жизни и др.), внедрение инструментов материальной мотивации за изменение образа жизни;
- проведение анонимного анкетирования для оценки распространенности факторов риска (курение, чрезмерное потребление алкоголя, неправильное питание, низкая физическая активность) и др.;
- внедрение электронных информационных систем для оценки рабочего окружения и развития оздоровительной инфраструктуры, в том числе внедрение маркировки на предприятиях питания, оформление рабочих помещений информацией о вреде курения, алкоголя и т.п.;
- формирование института лидеров ведения здорового образа жизни (формирование компетенций у работников, ответственных за развитие направления);
- вакцинация и иммунопрофилактика.

Профилактические мероприятия проводятся согласно модельным корпоративным программам «Укрепление здоровья работающих» Министерства здравоохранения России.

Корпоративные программы «Укрепление здоровья работающих» – инструмент оперативного, тактического и стратегического планирования

мероприятий, ресурсов (прежде всего финансов, кадров и времени), ожидаемых результатов, инструментов мониторинга и контроля, взаимосвязанных по задачам, срокам реализации и исполнителям.

На сайте Минздрава РФ представлены «Корпоративные модельные программы «Укрепление общественного здоровья» с приложением и «Библиотека корпоративных программ укрепления здоровья сотрудников» (Рис.1).

Корпоративные программы, направленные на развитие культуры питания, устранение вредных привычек, играют значительную роль в сохранении и преумножении здоровья работников. Все программы должны реализовываться в комплексе, предусматривая не только улучшение условий труда, но и изменение образа жизни работников (пропаганда здорового образа жизни, внедрение идеи правильного питания, увеличение физической активности, отказ от вредных привычек и др.), в сочетании с наблюдением и контролем за здоровьем работников, при активном самоконтроле с их стороны. Организуют и финансируют эти программы работодатели в структуре социального пакета наряду с программами, которые сочетаются с поддержкой государства (программы поддержки семьи, программы управления здоровьем женщин и детей, программы сопровождения беременных женщин и др.).

Здоровый образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов – трех видов культур: культура питания; культура движения; культура эмоций (Рис 2).

Организация здорового питания на рабочем месте

На производстве особенно важно обеспечить правильное питание сотрудников. Это позволяет значительно увеличить личную продуктивность человека, его выносливость, мотивированность на хорошую работу, снизить риск возникновения профессиональных заболеваний. В 30-50% случаев причинами таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет II типа, остеопороз, подагра, онкологические – являются нарушения в питании. Среди причин, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний, здоровое питание может предотвратить до 80% инфарктов миокарда и инсультов.

По действующему законодательству, если продолжительность смены более 4 часов, работодатели обязаны предоставить работникам паузу для приема пищи (обеденный перерыв).

Школа здорового питания

САЙТ «ЗДОРОВОЕ-ПИТАНИЕ.РФ»

Курс 1. Здоровое питание. С чего начать?

Курс 2. Еда все возрасты покорны

Курс 3. Всему свое время. Сезонное питание

Курс 4. Еда и миф. Развенчание мифов и заблуждений

Главная • Курсы и уроки • Всему свое время. Сезонное питание

Курс 3. Всему свое время. Сезонное питание

Урок 1 – Всему свое время. Сезонное питание

Еда - это то, что питает наш организм в любое время года. Как должен меняться состав рациона весной, летом, осенью и зимой?

ОПИСАНИЕ УРОКА:

Сезонные изменения в природе влекут за собой трансформацию потребностей человеческого организма в различных питательных веществах и продуктах. Да, наш организм подчинен закону периодичности, как и все живое. Летняя еда не сможет насытить нас в зимний сезон, а зимние продукты будут совершенно неуместны летом. С глубокой древности человек усвоил этот урок.

Основа всему - баланс. Белки, жиры, углеводы, различные пищевые вещества - макронутриенты и микронутриенты - необходимы организму круглый год. Они практически не накапливаются в тканях, а тратятся сразу, и в зависимости от погодных условий, необходимое количество питательных веществ меняется. Например, зимой, чтобы эффективно регулировать температуру тела, человек тратит больше энергии.

Короткие видеолекции от лучших специалистов в области питания

Инфографика

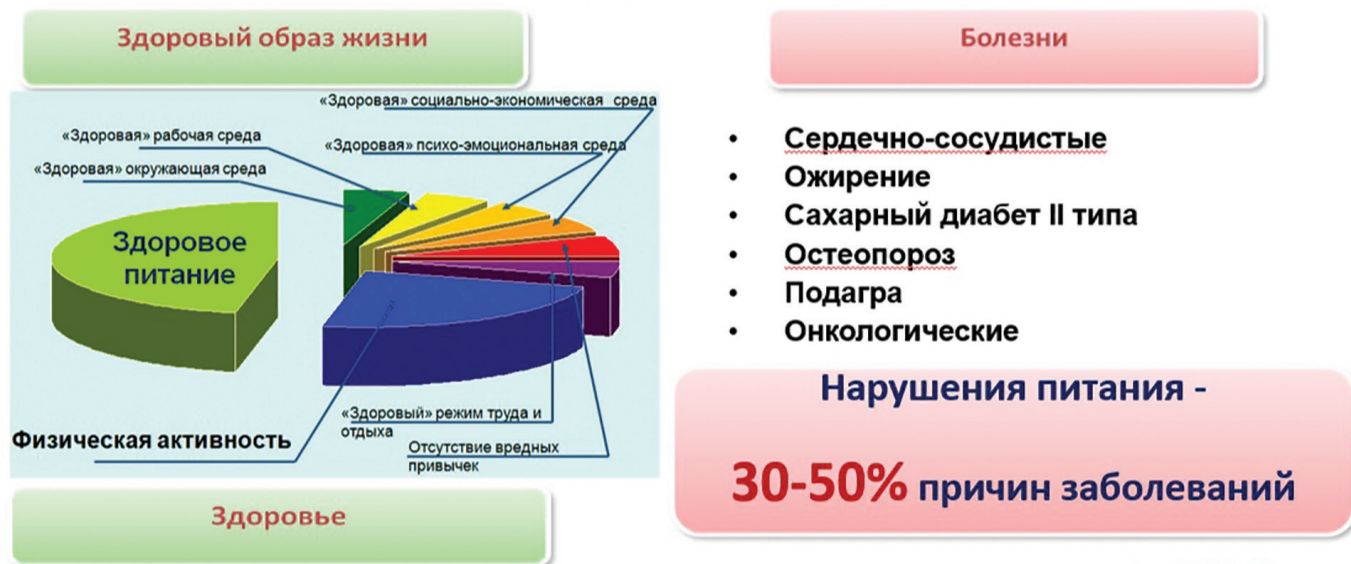
Интервью с экспертами-медиками

Доступ к материалам школы здесь:

<http://Школа.здоровое-питание.рф>

Рис. 1. Школа здорового питания

Структура питания для здорового образа жизни и предупреждения болезней



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ может предотвратить 80% инфарктов миокарда, инсультов и диабета

Рис. 2. Структура составляющих здорового образа жизни

Время перерыва зависит от графика работы и продолжительности рабочего дня, смены. Длительность перерыва от получаса до 2 часов (ч. 1 ст. 108 ТК РФ). Обеды работников, кроме определенных категорий, проводятся за собственный счет.

Ст. 222 ТК РФ определяет обязанность работодателя по обеспечению работников отдельных категорий организации бесплатным питанием. При вредных условиях работы – молоко или другие равноценные ему продукты, при особо вредных – лечебно-профилактические продукты, вахтовикам организовывается трехразовый прием пищи (ст. 222 ТК РФ, п. 6.1). В соответствии со ст. 216.3 ТК РФ работникам должны быть обеспечены санитарно-бытовые условия, так для приема пищи работодатель обязан определить специально оборудованное помещение, при отсутствии которого часть кабинета отводится под обеденную зону, отделив ее перегородками. Запрещено принимать пищу в производственных помещениях и офисах.

Важно помнить:

- Работодатель не обязан кормить работников, кроме определённых категорий (вредные и особо вредные работы), где в том числе положены бесплатные продукты.
- Вахтовики должны получать питание три раза в день.
- Работодатель должен обеспечить место для приема пищи всем категориям работников.

Социальная ответственность работодателей по организации питания

Материально-техническое обеспечение:

- доступность здорового питания в столовых предприятий (частично за счет работодателя)
- рационами лечебно-профилактического питания работающих во вредных и опасных условиях труда (полностью за счет работодателя).

Образовательные программы:

- корпоративное мобильное приложение для персонализации питания
- мониторинг (включая ПМО) состояния питания работников
- лекции, семинары, практикумы по вопросам здорового питания
- наглядно-иллюстративные материалы.

Организация лечебно-профилактического питания работникам, занятым на работах с особо вредными условиями труда

Лечебно-профилактическое питание работникам, занятым на работах с особо вредными условиями труда, предоставляется бесплатно независимо от вида экономической деятельности, организационно-правовых форм и форм собственно-

сти работодателей (ч. 2 ст. 222 ТК РФ). Связанные с этим расходы работодателя включаются в расходы на оплату труда (п. 4 ст. 255 НК РФ).

Перечень работ с вредными условиями труда, нормы бесплатной выдачи молочных продуктов и лечебно-профилактического питания указаны в Приказах Минтруда и соцзащиты РФ № 291н от 12.05.2022 и № 298н от 16.05.2022 (действуют до 01.09.2028).

Нормы продуктов на человека в столовой для работников с вредными факторами труда, определяются исходя из норм выдачи молока и других молочных продуктов, указанные в приложении № 2 Приказа № 291н.

Дополнительные продукты выдаются:

- работникам, периодически контактирующим с неорганическими соединениями цветных металлов, дополнительно выдают мармелад, соки, желе, кисели, обогащенные пектином (норма - 2 г в день). Допускается заменить их на натуральные соки с мякотью (300 мл). Контактующим с этими соединениями постоянно, вместо молока выдают кисломолочные продукты и желе, соки с пектином;
- работникам, занимающимся производством или переработкой антибиотиков, вместо свежего молока выдают кисломолочные продукты с лакто- и бифидобактериями.

Организация бесплатного лечебно-профилактического питания работников на предприятии организовывается в соответствии с Приказом Минтруда России от 16.05.2022 N 298н "Об утверждении перечня отдельных видов работ, при выполнении которых работникам предоставляется бесплатно по установленным нормам лечебно-профилактическое питание ...". В приложении № 3 к Приказу указаны нормы бесплатной выдачи витаминных препаратов, рационы и нормы продуктов по составу и калорийности.

Выдавать и употреблять молочные или кисломолочные продукты можно только в кафе, буфетах, столовых или в специально оборудованных для этого комнатах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Работники при прохождении вводного инструктажа по охране труда в обязательном порядке ознакомляются с правилами предоставления бесплатного и лечебно-профилактического питания.

Выдача лечебно-профилактического питания осуществляется в дни фактического выполнения ими работ, предусмотренных Перечнем. При этом они должны быть заняты на такой работе не менее половины рабочего дня. Такое питание предоставляется и в период профессионального за-

болевания работников с временной утратой трудоспособности без госпитализации. Лечебно-профилактическое питание выдается в соответствии с Перечнем вне зависимости от класса условий труда по результатам проведения специальной оценки условий труда (письмо Минтруда России от 25.11.2016 № 15-1/ООГ-4209).

Организация здорового питания на предприятии

Создание необходимых условий для удовлетворения потребностей рабочих в диетическом, профилактическом и лечебно-профилактическом питании, является важнейшей социально-экономической задачей.

В условиях производственного риска питание должно рассматриваться как фактор, повышающий защитно-адаптационные возможности организма. Воздействие на организм вредных факторов производственной среды приводит к истощению его функциональных возможностей, поэтому для поддержания нормального метаболизма, необходимо дополнительное, бездефицитное поступление биологически активных пищевых веществ с рационом питания. Суточная норма поступления каждого нутриента в конкретных производственных условиях должна определяться с учётом величин индивидуальной физиологической потребности и расхода отдельных пищевых веществ в адаптационных механизмах.

Организация может выбрать, как кормить работников:

- выплачивать компенсацию;
- заказать доставку готовой еды на предприятие;
- заключить договор с городской столовой, оплачивая полностью или частично стоимость питания;
- приобретать продукты и выдавать их работникам;
- открыть собственное кафе на предприятии, составив график приема пищи для разных категорий работников (рабочие производственных цехов – с 12.00, офисные работники – с 13.00 и т. д.).

Организуя бесплатные обеды на предприятии, необходимо четко установить нормы, регулирующие питание сотрудников в офисе, рабочих на производстве и других категорий сотрудников. Порядок приема пищи и нормы прописывают в локальных нормативных актах предприятия.

При организации системы питания работников необходимо ориентироваться на их количество, с учетом состояния и возможностей, ответственных под эти задачи помещений.

На основании анализа потребностей предприятия и возможностей бюджета, принимается решение о выборе определенного формата питания.

К ним относятся:

- Доставка готовых обедов. Часто используется производственными компаниями. Обеды доставляются внутри специальных термобоксов. В таком случае удается сохранять не только оптимальную температуру, но и полезные вещества. Меню формируется заранее, позволяет учитывать потребности всех категорий клиентов;
- Столовая доготовочного типа. В ней пища окончательно готовится уже на объекте. Это формат удобен тем, что позволяет значительно уменьшить размеры кухни, время на ее приготовление и прием, помогает накормить большее количество работников;
- Столовая полного цикла. Удобен тем, что вся пища готовится непосредственно на самом объекте. На первичную организацию столовой уйдет больше времени и денег, но такой формат прослужит на протяжении длительного времени. Меню будет максимально разнообразным, а само открытие точки питания принесет доход предприятию.

С целью оптимизации рациона питания для лиц, работающих в сложных условиях, необходимо вводить новые рецептуры и блюда, скорректированные и сбалансированные по белкам, жирам и углеводам, дополненные биологически активными веществами, которые являются источником, как лимитирующих незаменимых аминокислот, так и пищевой клетчатки, витаминов, минеральных веществ (Рис.3)

При разработке основных рецептур блюд и кулинарных изделий для включения в рационы питания работающих на предприятиях с вредными и особо вредными условиями труда надо учитывать следующие основные принципы построения лечебно-профилактического питания.

1. Повышение защитных функций физиологических барьеров (кожного покрова, слизистых оболочек желудочно-кишечного, мочеполового трактов и бронхолегочного отдела), которые препятствуют проникновению и воздействию вредных химических веществ на организм рабочих. Это достигается путем включения в рецептуры и в рацион питания отдельных пищевых продуктов, таких как: цельнозерновые и продукты из них, овощи, грибы, разнообразные фрукты, морская капуста, зелень.

2. Направленное влияние на образование в организме слаботоксичных продуктов обмена или, наоборот, блокирование токсического действия веществ. Это достигается путем включения в рацион питания отдельных пищевых продуктов, содержащих незаменимые аминокислоты, индолы, органические кислоты и др. (молочные и молочнокислые, мясные, рыбные продукты, овощи и фрукты, зелень и др.).

3. Повышение антиоксидантной функции организма за счет аминокислот, участвующих в синтезе ферментов, а также витаминов и минеральных веществ, содержащихся в продуктах животного и растительного происхождения. Важными компонентами мембранной антиоксидантной системы являются жирные кислоты и жироподобные вещества (фосфолипиды), присутствующие в растительных маслах, рыбьем жире, соевых бобах, масле зародышей пшеницы и др.

4. Компенсирование дефицита пищевых веществ, возникающее под действием вредных производственных факторов, в первую очередь, эссенциальных, которые не синтезируются в организме (незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные вещества).

5. Исключение продуктов и пищевых веществ, усиливающих неблагоприятное действие производственных факторов (жирных, острых, соле-

ных, копченых, жареных продуктов и блюд).

Рецептуры блюд и кулинарных изделий должны быть составлены с учетом биологических свойств пищевых продуктов и сырья, а также нормативных документов, регламентирующих их применение.

Диетические продукты питания разработаны на основе современных технологий. Специализированная пищевая диетическая продукция предназначена для коррекции углеводного, жирового, белкового и др. видов обмена веществ. В состав данных продуктов включены компоненты, предназначенные для снижения риска развития заболеваний.

Одним из подходов в достижении поставленной цели - удовлетворения потребностей работников в полном наборе макро - и микронутриентов - является использование в рационе, особенно при работах во вредных и особо вредных производствах, диетических продуктов питания.

Высокоинтенсивный труд в неблагоприятных условиях сопровождается высокими затратами энергетических и пластических резервов, что в условиях изначально несбалансированного питания диктует необходимость обеспечения организма повышенным количеством основных пищевых веществ, важнейшим из которых является сбалансированный, легкоусвояемый, полноценный белок.



Рис. 3. Рекомендуемая структура потребления пищевых продуктов

Включение в состав пищевого рациона биологически активного белка путем введения в рецептуры различных блюд (творожные, крупяные и овощные блюда, каши, соусы, супы, напитки, мясные и рыбные блюда и т.д.) в несколько раз повышает питательную ценность и улучшает вкус диетических блюд (Рис.4).

В качестве легкоусвояемого источника белка могут быть использованы смеси белковые комбинированные сухие (далее – СБКС), которые имеют заданный химический состав, содержат основные макро- и микронутриенты в оптимальном соотношении. СБКС – групповое название пищевых продуктов, отвечающих требованиям нормативных документов: технические регламенты ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки», ТР ТС 027/2012 «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой

продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания», ГОСТ Р 53861-2010 «Продукты диетического (лечебного и профилактического) питания».

СБКС предназначены для оптимизации химического состава, как пищевых рационов, так и отдельных блюд. Их использование корректируется количество белка в рационе, увеличивается его пищевая плотность, что положительно влияет на обмен веществ повышая иммунитет. СБКС является продуктом ежедневного потребления в качестве компонента для приготовления готовых блюд лечебно-профилактического назначения (Табл. 1).

Основные принципы питания для повышения жизненного тонуса.

1. Баланс макронутриентов:

Белки (15–20% рациона) – предпочтение растительным (бобовые, орехи) и нежирным животным (рыба, птица);

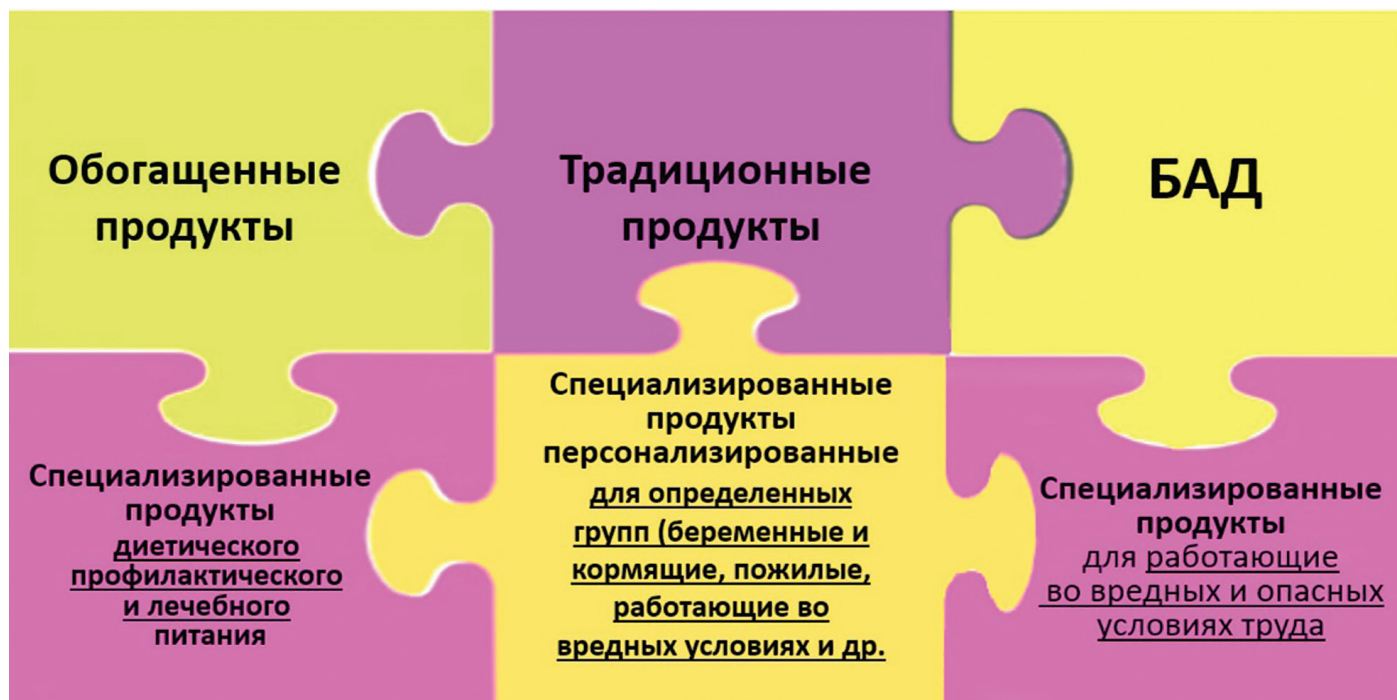


Рис. 4. Сбалансированный рацион питания

Таблица 1

Типичный состав и энергетическая ценность СБКС на 100 г продукта

Показатель	Содержание
Белки	40,0
Жиры	20,0
Углеводы общие, в т. ч. пищевые волокна	30,0 4,0
Энергетическая ценность, ккал	452,0

Жиры (30–35%) – акцент на омега-3 (рыба, льняное масло) и мононенасыщенные жиры (оливковое масло, авокадо);

Углеводы (45–50%) – сложные (цельнозерновые, овощи), минимум рафинированных сахаров.

2. Антиоксиданты – защита клеток от окислительного стресса:

Витамин С (цитрусовые, болгарский перец), Витамин Е (орехи, семечки), селен (бразильские орехи), коэнзим Q10 (жирная рыба, говядина).

3. Фолиевая кислота (витамин B9) – повышает работоспособность:

Листовая зелень, чечевица, печень, авокадо.

4. Железо – предотвращает анемию, астению: Гемовое (красное мясо, печень) + негемовое (шпинат, гречка) + витамин С для усвоения.

5. Витамин D – регулирует гормоны:

Жирная рыба, яичные желтки, солнечный свет.

6. Цинк – участвует в синтезе гормонов:

Тыквенные семечки, кунжут, устрицы.

7. Пробиотики и пребиотики – здоровый микробиом кишечника влияет на эстрогенный метаболизм:

Кефир, квашеная капуста, бананы, топинамбур.

8. Исключение трансжиров, избытка кофеина и алкоголя – негативно влияют на работоспособность.

Практические рекомендации по питанию

Ежедневный план питания.

Утро:

- Начинайте день со стакана теплой воды с лимоном для активации пищеварения.
- Завтрак должен включать белок (яйца, греческий йогурт, тофу) и клетчатку (овсянка).
- Добавьте горсть ягод или половину яблока как источник противовоспалительных фитонутриентов.

Обед:

- Следуйте правилу тарелки: 1/2 тарелки – овощи, 1/4 – белок, 1/4 – сложные углеводы.
- Используйте для заправки оливковое масло холодного отжима.
- Добавляйте специи вместо соли (куркума, имбирь, базилик).

Вечер:

- Ужинайте не позднее чем за три часа до сна.
- Делайте ужин легким – рыба или растительный белок с овощами.
- Исключите сладкое после 18:00.

Недельный план питания:

- Понедельник и четверг — дни с акцентом на растительную пищу.
- Вторник, пятница, воскресенье – рыбные дни (лосось, сардины, треска).
- Среда и суббота — нежирное мясо (курица, индейка).

Сбалансированный рацион требует:

Белки (50% растительных и 50% животных): порция размером с ладонь два-три раза в день.

Источники растительных белков: бобовые (чечевица, нут), орехи (миндаль, грецкие), семена (тыквенные, льняные).

Рыба и морепродукты:

- Жирная рыба (лосось, сардины, скумбрия): 120-150 г порция, 2-3 раза в неделю.
- Белая рыба (треска, хек, минтай): 120-150 г порция, 1-2 раза в неделю.
- Морепродукты (креветки, мидии, кальмары): 100-120 г. в неделю.

Нежирное мясо:

- Курица или индейка (предпочтительно грудка без кожи): 100-120 г, 2-3 раза в неделю.
- Кролик: 100-120 г, один раз в неделю.
- Телятина (нежирные куски): 100 г, не более одного раза в неделю.

Яйца:

Одно в день – до четырех раз в неделю (контроль за холестерином!).

Молочные продукты:

- Творог нежирный – до 5%, 100-150 г, три-четыре раза в неделю.
- Греческий йогурт (без сахара): 150-200 г, четыре- пять раз в неделю.
- Твердый сыр (предпочтительно выдержанные сорта с высоким содержанием белка): 30 г, два-три раза в неделю.
- Кефир или простокваша: 200 мл, ежедневно.

Полезные жиры:

1-2 ст. л. оливкового масла в день, авокадо два раза в неделю.

Омега-3: жирная рыба три раза в неделю, ежедневно 1 столовая ложка льняного семени.

Сложные углеводы:

заменить белый хлеб – цельнозерновым, белый рис – бурым.

Ограничить потребление:

- Простые сахара: до 25 г (6 ч.л.) в день.
- Соль: до 5 г (1 ч.л.) в день.
- Красное мясо: не чаще, двух раз в неделю.
- Сливочное масло: до 1 ч. л. в день.

Ежедневная поддержка печени**Утренние практики:**

- Натощак: стакан теплой воды с лимоном.
- Легкая растяжка для раскрытия грудной клетки (три-пять минут).
- Массаж области печени круговыми движениями по часовой стрелке (одна-две минуты).

Ежедневно для печени:

- Завтрак с горькими продуктами: грейпфрут, артишок, рукола и др..
- Обед с серосодержащими овощами: брокколи, капуста, лук (100 г).
- Ужин с клетчаткой: свекла, морковь, яблоко (100-150 г).

Еженедельная детоксикация:

- Один день в неделю без алкоголя, сахара и жирной пищи.
- 2-3 раза в неделю напиток из сельдерея (1 стакан свежавыжатого сока).
- Один раз в неделю отвар из расторопши или одуванчика (1 чашка).

Коррекция осанки:

- Каждый час делайте упражнение «плечи назад и вниз» (10 секунд).
- Используйте эргономичный стул с поддержкой поясницы.
- Практикуйте позу «кошка-корова» утром и вечером (пять-десять повторений).

Иммунная защита

Для укрепления иммунной системы рекомендуется использовать природные иммуномодуляторы.

Утренний иммунный бустер:

- Один зубчик чеснока (мелко нарезать) с чайной ложкой меда.
- Смузи с ягодами (100 г), шпинатом (горсть) и имбирем (1 см корня).

Дневная поддержка:

- Чай с шиповником (1-2 чашки).
- Перекус, богатый цинком: 30 г тыквенных семечек или 15 г кешью.

Вечерний ритуал:

- Суп с грибами (вешенки - 100 г).

Сезонная поддержка:

- Осень-зима: повышенная доза витамина D - до 2000-4000 МЕ в день.
- Весна: курс ферментированных продуктов (100 г ежедневно в течение трех недель).
- Лето: максимальное разнообразие свежих овощей и фруктов (не менее пяти разных цветов в день).

Сбалансированный рацион помогает предотвратить развитие хронических заболеваний, уменьшая количество часто и длительно болеющих работников.

На предприятиях с опасными и вредными условиями труда особым разделом сохранения здоровья работников является неукоснительное выполнение требований трудового законодательства, охраны труда, создания безопасных условий труда при воздействии производственных факторов риска здоровью, поддержание здорового образа жизни работниками предприятий Корпорации.

Литература

1. Федеральный Закон от 21.11.2011г. N 323-ФЗ. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Кодекс РФ от 30.12.2001 г. N 197-ФЗ. Трудовой кодекс Российской Федерации.
3. Федеральный закон "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" от 30.03.1999 г. N 52-ФЗ (в редакции от 1 сентября 2025 года).
4. СП 44.13330.2011 г. «СВОД ПРАВИЛ. Административные и бытовые здания» 20.05.2011г.
5. Постановление Правительства РФ от 27.12.2024 г. № 1940 «О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов».
6. Постановление Правительства РФ от 30.06.2004 г. № 323 «Об утверждении Положения о Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения 15.05.2025 г.
7. Приказ Минтруда России N 988н, Минздрава России N 1420н от 31.12.2020 г. «Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры».
8. Приказ Минтруда России от 16.05.2022 г. N 298н «Об утверждении перечня отдельных видов работ, при выполнении которых работникам предоставляется бесплатное питание».
9. Приказ Минтруда России от 12.05.2022 г. N 291н «Об утверждении перечня вредных производственных факторов на рабочих местах, при наличии которых работникам выдаются бесплатно пищевые продукты и порядок осуществления компенсационной выплаты».
10. Приказ Минздрава России от 28.01.2021 г. N 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников».
11. Приказ Минздрава РФ от 28.09.2023 г. № 515н «О внесении изменений в порядок проведения

- профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения, утвержденный приказом Минздрава РФ от 27 апреля 2021 г. N 404н».
12. Приказ Минздрава РФ от 27.04.2021 г. N 404Н. «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».
 13. Приказ Минздрава России от 29.10.2020 г. N 1177н. «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях».
 14. Приказ Минздрава России от 31.07.2020 г. №785н «Об утверждении Требований к организации и проведению внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности».
 15. Политика управления здоровьем ГК «Ростех» (утверждена приказом Корпорации от 05 октября 2020 г. № 109).
 16. Аксенова Е.И., Ахаев Д.Н., Зольникова О.Ю., Максимов И.Б., Пальцев М.А., Рыбаков И.А., Турко Н.И., Чемезов А.С. ГК РОСТЕХ «Современные подходы к охране здоровья работников государственной корпорации» – Москва, 2022 г. - 172 с.
 17. Тутельян В.А. «Правильное питание – основа здоровья и долголетия работников». Материалы ежегодной конференции по вопросам развития системы управления здоровьем работников Государственной корпорации «Ростех. Москва 2025 г.
 18. Москалев А.А. «Секреты вечной молодости», Москва: Эксма, 2026 г., 192 с.
 19. Концевая А.В., Калинина А.М., Иванова Е.С. Укрепление общественного здоровья и медицинская профилактика. Руководство для Центров общественного здоровья и медицинской профилактики. Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины, Москва: 2021 г.- 296 с.
 20. Федеральное медико-биологическое агентство РФ. «Рекомендации для работодателей по формированию инфраструктуры и алгоритмов действия медицинских работников, направленных на сохранение здоровья работников, включая выявление и ликвидацию предрисков развития заболеваний и состояний, а также по внедрению технологий здоровьесбережения на рабочем месте, Москва: 2025 г.-53с.

Контакты авторов:

Горячев А.И.

e-mail: a.i.goryachev@rt-medicine.ru

Конфликт интересов: отсутствует

Получена (Received) 26.01.2026

Принята в печать (Accepted) 20.03.2026