

# Молоко за вредность

Какая работа считается «вредной»? Кому и сколько требуется молока за «вредность»? Разве молоко справится с «вредностью»? Всего три слова, а сколько интереса и обсуждений они привлекают.

Согласно трудовому кодексу РБ работники, занятые на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, имеют право на бесплатное обеспечение молоком или равноценными пищевыми продуктами (ст.225). К работе с вредными веществами относится любая профессиональная деятельность, обуславливающая контакт работника с вредными веществами, в том числе при их производстве, применении, хранении, транспортировке, эксплуатации, ремонте и очистке технологического оборудования, тары, инвентаря, средств защиты и других производственных процессах. Профессиональная деятельность также включает работу с открытыми радионуклидными источниками с активностью на рабочем месте, соответствующей работам I и II класса (п.4 Правил бесплатного обеспечения работников молоком или равноценными пищевыми продуктами при работе с вредными веществами, утвержденных постановлением Совета Министров Республики Беларусь 27.02.2002 № 260). Правила распространяются на нанимателей независимо от форм собственности и организационно-правовых форм.

Молоко или равноценные пищевые продукты выдаются тем, кто контактирует в процессе трудовой деятельности с вредными веществами (свинец, ртуть, марганец, медь, антибиотики, спирты и т.д.), упомянутыми в постановлении Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь, и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 19 марта 2002 г. № 34/12. Наибольшее количество «вредных» рабочих мест в горнодобывающих отраслях, металлургии, лесной и деревообрабатывающей промышленности, в химической, на лакокрасочных производствах и так далее.

Молоко должно быть выдано в тот же день, когда происходила работа. Но молоко можно заменить равноценными продуктами, а именно кисломолочными продуктами (кефир, простокваша, нежирная ряженка, йогурты), творогом, нежирным сыром.

Молоко выдается работнику по 0,5 литра за рабочий день (смену) независимо от его продолжительности при фактической занятости в производствах, цехах, участках, иных структурных подразделениях, на работах согласно перечню организации не менее половины продолжительности рабочего дня (смены), установленной законодательством, не зависимо от концентраций вредных веществ на рабочем месте. Возможность контакта с вредными веществами в воздухе рабочей зоны определяется с учетом специфики технологических процессов, применяемого сырья, промежуточных продуктов и конечной продукцией.

Молоко – это продукт высокой пищевой и биологической ценности. И.П. Павлов говорил о молоке, как о пище, «приготовленной самой природой, отличающейся легкой удобоваримостью и питательностью по сравнению с другими видами пищи».

В молоке выявлено более 100 химических элементов, в том числе 18 сбалансированных аминокислот, около 20 жирных кислот, 25 различных минеральных веществ, 12 витаминов. Где еще можно найти такой кладезь полезных нашему организму элементов.

Молоко содержит компоненты, которые обладают способностью снижать содержание холестерина в сыворотке крови. Из 18 аминокислот молока 8 являются незаменимыми, т.е. не синтезируемыми в организме, но без которых не могут быть построены молекулы белков.

Минеральные вещества, поступающие в организм с молоком, поддерживают кислотно-щелочное равновесие в тканях и осмотическое давление в крови. Кальций и фосфор необходимы для костной ткани, чтобы зубы и кости стали крепче, передачи нервных импульсов, сокращения мышц. Молоко богато микроэлементами, в том числе, цинком, который регулирует работу иммунной системы, поддерживает здоровье волос, восстанавливает кожу, железом, которое необходимо для переноса кислорода, иммунной системы, синтеза ДНК, медью.

В молоке в небольших количествах представлены почти все известные витамины, оно является важным источником витаминов А, В2, В12, D, Е. Молоко способно выводить из организма токсины, соли тяжелых металлов и даже радиоактивные вещества. А витамины, содержащиеся в молоке, играют роль антиоксидантов, дополнительно защищая организм от вредного воздействия окружающей среды.

Стакан молока- сокровищница здоровья!

Врач-интерн  
УЗ «МЗЦГЭ»

А.А. Кришнева