

Я поняла, что мне нужно

Алла Дружинина

Сразу после школы я поступила в Институт пищевой промышленности. Пять лет отдала изучению элеваторных хозяйств, технологий хранения и переработки зерна. Получила диплом инженера и тут только поняла — не мое это! Я люблю людей, а не машины и механизмы. Начала думать, как переквалифицироваться, как найти работу по душе. Решила попробовать себя в роли косметолога. Кончила соответствующие курсы, получила еще один диплом, и мне стало ясно: без базового медицинского образования настоящим, классным специалистом мне не быть. Так я и оказалась в медицинском училище. Тогда и не представляла, что в профессии медсестры, которую считала лишь ступенькой к карьере косметолога, найду свое дело. Во время практики решила, что обязательно пойду работать в детскую больницу. Мне казалось, этим беспомощным, беззащитным крохам как никому нужна моя помощь. У меня самой растет сынишка, Сенечка, и я знаю, что это такое — когда в доме больной ребенок. Таким образом, получив свой третий диплом и начисто забыв о престижных косметических салонах, я стала постовой сестрой в инфекционном отделении детской больницы.

Все мои близкие и друзья поначалу были в шоке: как! Я променяла две престижнейшие, высокооплачиваемые специальности на гроши медсестры! Пусть так, зато я живу в согласии со своей душой. А деньги... Подрабатываю в свободные от дежурств дни. Например, делаю массаж грудничкам (для этого закончила еще одни курсы), уколы на дому.



Кстати, недавно получила предложение от салона красоты — приглашают косметологом. Справляться сразу с несколькими делами я уже привыкла: раньше — учеба, семья и работа, теперь — семья и две работы. Дело житейское. Чем поддерживаю силы? Крепким чаем с сахаром. Это мой самый любимый напиток. Только чай обязательно должен быть свежим и правильно заваренным. И ни в коем случае не из пакетиков. А еще я очень люблю апельсины и виноград, но это уже роскошь. У нас в семье фрукты и соки предназначаются Семену, а остатки достаются мне, что естественно: как и большинство мам, я чаще доедаю, чем ем. Завтрак — не доеденная Сеней каша, обед — оставшийся после него суп. Для себя не готовлю. Ни дома, ни в больнице. На дежурствах перебиваюсь все тем же чаем, иногда больничными обедами.



	Г	ккал	А	В ₁	В ₂	РР	В ₃	В ₆	С	Д	Е	Фолиевая кислота	Биотин
7.30 1-й завтрак													
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каша овсяная на молоке с изэмом	100	200	15	210	60	6000	300	36	24000	0.06	-	-	2
12.00 2-й завтрак													
Печенье	100	460	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16.00 обед													
Суп-лапша куриная	300	600	65	155	33	5000	350	200	-	-	200	25	2.5
Хлеб ржаной	40	100	-	60	40	600	300	80	-	-	-	10	1.5
20.00 ужин-													
Чай	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	10	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Пюре картофельное	100	87	1.3	88	38	976	320	168	13600	-	72	5.6	0.32
Сосиски молочные	100	200	-	75	36	1100	-	-	-	-	-	-	2.5
Результаты исследования													
Всего в день	-	1767	81	588	207	13676	1270	484	37600	0.06	272	41	49
Рекомендуемая норма	-	2200	800	1200	1500	15000	8000	1600	75000	5	12000	160	30
Процентов от нормы	-	80	10	49	14	91	16	30	50	1	2	26	164

Выводы и рекомендации.

С ее двумя Дипломами - пищевода и медика - Марина скорее всего сама понимает, что с рационом у нее не все ладно. Обеспечение жизненно важными витаминами - на крайне низком уровне. Особенно плохо дела обстоят с жирорастворимыми витаминами А, Д, Е - Марина получает с едой менее 10 процентов от нормы для женщин ее возраста. Немного лучше ситуация с витаминами группы В, С и фолиевой кислотой - их дефицит превышает 50 процентов.

Если положение не изменится, Марине грозит полиавитаминоз и как следствие - расстройство всех систем жизнедеятельности.

Профессия медсестры и без того дорого обходится нервной, сердечно-сосудистой и иммунной системам.

Чтобы защитить себя от профессиональных опасностей (нарушение



режима сна, эмоциональное напряжение, постоянный контакт с инфекциями), работникам медицинских учреждений рекомендуется увеличить дозы следующих витаминов: В1 - до 15 мг, В2 - до 10 мг, В6 - до 6мг, В12 - до 12 мг, С- до 1г, фолиевой кислоты - до 400 мкг. Получить микронутриенты в таких количествах из обычных продуктов питания Марине однозначно не удастся; ей нужно ежедневно принимать специальные антистрессовые поливитаминные комплексы и добавки аскорбиновой кислоты.

Но, наверное, самый экономичный (что немаловажно для бюджета медсестры) вариант компенсации недостатка витаминов, который можно порекомендовать Марине, - это регулярно включать в рацион витаминизированные продукты питания, такие, например, как молоко, обогащенное 12 витаминами, печенье, маргарин, обогащенный жирорастворимыми витаминами А, D, Е, мультивитаминные напитки, зерновые завтраки, каши быстрого приготовления и другие обогащенные продукты питания, которые придутся по вкусу и маленькому Сене.