

## **«О необходимости расширения ассортимента пищевых продуктов, обогащённых микронутриентами и витаминами»**

Питание является одним из важнейших факторов, оказывающих решающее влияние на здоровье, работоспособность, устойчивость организма к воздействию экологически вредных факторов производства и среды обитания. Среди факторов питания особая роль принадлежит полноценному и регулярному снабжению организма человека всеми необходимыми микронутриентами – витаминами, минеральными веществами и микроэлементами.

Дефицит микронутриентов в настоящее время является наиболее распространенным и одновременно наиболее опасным для здоровья отклонением от рациональных, физиологически обоснованных норм питания.

Проблема йодной недостаточности является одной из самых актуальных. Значимость проблемы определена тем, что йод практически повсеместно находится в природе в следовых количествах и является причиной формирования йоддефицитных заболеваний.

Йод входит в список самых необходимых веществ для организма. В первую очередь он нужен для правильной работы щитовидной железы, ведь именно там вырабатываются гормоны, которые влияют на рост организма. Если йода не хватает, нарушается обмен веществ, ослабляется иммунитет, ухудшается состояние кожи, ногтей и волос, повышается риск развития атеросклероза, ожирения и простудных инфекций, могут возникнуть нарушения функций мозга, а в запущенных случаях такие заболевания, как зоб и кретинизм.

По данным ВОЗ, суточная потребность в йоде составляет не менее 150 — 200 мкг, в то время как большинство людей ежедневно получают лишь 40 – 80 мкг йода. При этом безопасной дозой является 1000 мкг в сутки. Для разных возрастных категорий существуют свои нормы потребления: дети грудного возраста – 50 мкг; дети от 2 до 6 лет – 90 мкг; дети от 7 до 12 лет – 120 мкг; взрослые здоровые люди – 150 мкг; беременные и кормящие женщины – 200-300 мкг.

Недостаточное потребление йода дает серьезную угрозу здоровью и требует проведения мероприятий по массовой, групповой и индивидуальной йодной профилактике:

- индивидуальная йодная профилактика включает в себя потребление продуктов питания с повышенным содержанием йода (морепродукты, мясо, молоко, яйца), использование профилактических лекарственных препаратов, обеспечивающих поступление физиологического количества йода;

- групповая йодная профилактика подразумевает назначение профилактических лекарственных средств (калия йодида 200), содержащих физиологическое количество йода (150-200 мкг), под контролем специалистов в группах наибольшего риска развития йоддефицитных заболеваний (дети, подростки, беременные и кормящие женщины) и/или организованных контингентах жителей в йоддефицитных регионах (детские сады, школы, предприятия и учреждения);

- массовая йодная профилактика достигается путем внесения йода (в виде йодида или йодата калия) в качестве добавки в наиболее распространенные продукты питания, чаще всего в поваренную соль.

Такая профилактика позволяет предотвратить отставание детей в физическом и психическом развитии, устранить инвалидизацию и социальную дезадаптацию, связанную с йод-дефицитной умственной отсталостью, уменьшить частоту асоциальных форм девиантного поведения детей из-за снижения интеллекта, значительно снизить частоту различных заболеваний щитовидной железы, многих врожденных пороков развития, невынашивания беременности и детской смертности.

Одним из важнейших микроэлементов для организма человека является железо, которое принимает участие в процессах кроветворения и переносе кислорода кровью из

легких в ткани. Рекомендуемая норма потребления составляет для мужчин 8-10 мг/сутки, для девушек и женщин детородного периода - 18-20 мг/сутки, дети дошкольного возраста - 10 мг/сутки, подростки - 15-18 мг/сутки. Во время беременности, для того, чтобы обеспечить железом не только женщину, но и развивающийся плод, рекомендуемая норма потребления установлена на уровне 25-27 мг/сутки.

Дефицит железа у беременной и кормящей женщины приводит к обеднению этим элементом организма новорожденного, поскольку 70% железа гемоглобина у детей до 2 лет жизни - материнского происхождения.

Недостаток железа у детей проявляется в низком весе при рождении, снижении интеллектуального развития, различных нарушениях психики и поведения.

Дети и взрослые с дефицитом железа ощущают постоянную усталость, у них нарушается работа сердца, развивается одышка. Сильно страдает иммунная система и, как следствие, возрастает риск и тяжесть простудных, инфекционных заболеваний.

Внешними проявлениями этого состояния является: бледность и сухость кожных покровов, синюшность губ, ломкость волос и ногтей, снижение эмоционального тонуса, расстройства пищеварения и др.

Йододефицитные (ЙДС) и железodefицитные состояния (ЖДС) патогенетически связаны. Причиной распространения ЙДС и ЖДС, несомненно, является недостаточное потребление населением продуктов, содержащих йод и железо, часто сочетающееся с низкой обеспеченностью витаминами, прежде всего витаминами С и группы В, необходимыми для усвоения железа в организме и включения его в состав гемоглобина. В рационе должны присутствовать продукты, как животного, так и растительного происхождения, содержащие достаточное количество железа. Витамины и микронутриенты (йод, селен, железо, фтор) относятся к жизненно необходимым компонентам питания, поддерживают здоровье, работоспособность и активное долголетие.

Одним из приоритетных путей ликвидации дефицита йода, железа и др. микронутриентов и витаминов среди населения является:

- развитие производства и оборота продуктов питания массового потребления (молоко и молочные продукты, хлеб и хлебобулочные продукты, мясные продукты, птицеводческие продукты, соковая продукция, бутилированная питьевая вода и другие), обогащенных незаменимыми компонентами, специализированных продуктов детского питания, продуктов функционального назначения, диетических (лечебных и профилактических) пищевых продуктов;

- принятие мер производителями пищевых продуктов, по расширению ассортимента и выпуску продукции, обогащенной йодом путем использования в составе рецептур йодированной соли и других эффективных, доступных источников йода, производству продукции из цельнозернового зерна, а также обогащенной другими необходимыми макро- и микронутриентами (пищевые волокна, витамины группы В, фолиевая кислота, железо и другие);

- насыщение потребительского рынка края пищевыми продуктами массового потребления, обогащенных незаменимыми компонентами, а также йодированной солью с учетом потребностей населения;

- замена обычных хлебобулочных изделий, молочных и других продуктов массового потребления в рационах организованных коллективов детей и взрослых на пищевые продукты, обогащенные незаменимыми компонентами, специализированные продукты и продукты функционального назначения, руководителям образовательных и оздоровительных учреждений, учреждений социальной защиты