## [МИКРОНУТРИЕНТНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И ПУТИ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ](http://stavgp1.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=650:mikronutrientnaya-nedostatochnost-i-puti-ee-profilaktiki&catid=134:pamyatki-dlya-patsientov&Itemid=506)

******

***Это нужно знать!***

Микронутриенты - это пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах. Недостаточное потребление витаминов и микроэлементов наносит существенный ущерб здоровью: снижает физическую и умственную работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям, приводит к нервно-эмоциональному напряжению и стрессам, повышает профессиональный травматизм, чувствительность организма к воздействию радиации, сокращает продолжительность активной трудоспособной жизни.

Организм человека не вырабатывает микронутриенты и должен получать их в готовом виде с пищей, причём способность запасать микронутриенты впрок на долгий срок у организма отсутствует. Поэтому они должны поступать регулярно, в полном объёме и количествах, соответствующих физиологической потребности человека.  
Дефицит данных веществ является уделом не только взрослого населения. Группами риска развития микронутриентной недостаточности являются также и дети в критические периоды роста (до 3 лет, 5-7 лет, в период полового созревания - 11-15 лет), дети во время социально-биологической адаптации (первоклассники, школьники при переходе к предметному обучению и в период экзаменов). Особую группу риска составляют длительно и часто болеющие дети. Лекарственная терапия, антибиотики, различные ограничения диеты, хирургические вмешательства, нервные переживания и стресс – все это вносит дополнительный вклад в углубление витаминного и минерального голода.  
Результаты регулярных массовых обследований различных групп населения Российской Федерации подтверждают широкое распространение дефицита микронутриентов у большей части детского и взрослого населения, важнейшими из которых являются:  
- витамины C, B1 B2, B6, фолиевой кислоты, бета-каротина;  
- минеральные вещества: кальций, натрий, калий;  
- микроэлементов: йод, фтор, селен, цинк, железо;  
- пищевые волокна и полиненасыщенные жирные кислоты.  
Дефицит витамина C выявляется у 60-80% обследуемых людей, витаминов B1, B2, B6, фолиевой кислоты у 40-80%, более 40% населения имеет недостаток каротина. Наблюдается рост заболеваемости населения анемиями, что связано с недостатком железа в рационах питания населения, дефицитом витаминов и ряда других микронутриентов, способствующих всасыванию и утилизации железа в организме человека.  
Положение усугубляется несбалансированностью рациона питания населения, уменьшением потребления мяса и мясопродуктов, а также овощей и фруктов и ряда других продуктов, являющихся источниками витаминов C и группы B, которые в значительной степени влияют на усвояемость и метаболизм железа. Потребление населением Российской Федерации молока и молочных продуктов в дневном рационе в целом по стране составило 20,5%, что ниже рекомендуемых норм потребления этой продукции. Свыше 21% населения недостаточно использует для питания рыбу и рыбопродукты. Норма потребления овощей и фруктов в целом по стране не достигается на 25%.  
К основным нарушениям полноты и сбалансированности питания относятся:  
- превышение калорийности рациона над уровнем энергозатрат, что приводит к избыточной массе тела и ожирению среди детского (до 20%) и взрослого (более 55%) населения;  
- избыточное потребление жира - более 35% калорийности;  
- избыточное потребление добавленного сахара и поваренной соли;  
- недостаточное потребление большинства витаминов групп B, C, E, каротиноидов;  
- недостаточное потребление минеральных веществ, в том числе в условиях природного йододефицита, что имеет место и на территории Ставропольского края.  
Следствием несбалансированного питания является ряд нарушений здоровья населения: кариес, зоб, болезни сердца, желудочно-кишечного тракта, костно-мышечной системы, крови и другие. С пищевым фактором ассоциируется в первую очередь заболеваемость населения, связанная с микронутриентной недостаточностью и ожирением.

**Профилактика микронутриентного дефицита в питании**  
Питание является одним из важнейших факторов, которые оказывают решающее влияние на здоровье, работоспособность, устойчивость организма к воздействию экологически вредных факторов производства и среды обитания. Особое значение для поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия человека имеет полноценное и регулярное снабжение его организма всеми необходимыми микронутриентами.  
Суточное потребление человеком йода с водой крайне мало. Около 90 % усваиваемого организмом йода поступает с продуктами питания, вклад водного и атмосферного пути значительно меньше - около 5 %. Основное количество этого микроэлемента поступает главным образом с продуктами моря, растительными продуктами.  
Наиболее высокая концентрация йода присутствует в морской рыбе и морепродуктах (800-1000 мкг/кг). Особенно богаты йодом морские водоросли. Наиболее известная из них – морская капуста Laminaria (ламинария). Очень много йода в рыбьем жире  
На фоне даже умеренного дефицита йода в среднем на 10% снижаются интеллектуальные способности всего населения, что представляет собой серьезную угрозу интеллектуальному и экономическому потенциалу нации.  
В настоящее время в целях профилактики заболеваний, связанных с йоддефицитным состоянием практикуется дополнительное введение йода в организм. Для этого используется йодированная соль (для обогащения соли йодом используется йодат калия – безопасное и стабильное соединение йода) и ряд лекарственных препаратов. Однако наиболее перспективным направлением является использование морепродуктов (особенно морской капусты) и биологически активных добавок из них, содержащих йод в органической форме.  
Кроме того, систематическое использование продуктов питания, обогащенных йодом в количестве, адекватном физиологической потребности организма, также позволяет осуществлять эффективную профилактику йоддефицитных состояний.  
Использование обогащенных витаминами и микроэлементами продуктов питания позволяет компенсировать сниженное содержание витаминов в овощах и фруктах в осеннее-зимний период. Дополнительный прием витаминов позволяет предотвращать их недостаток в организме в течение всего года. Важно помнить, что бесконтрольный прием данных препаратов в больших дозах может быть опасным для здоровья. В аптеках нам предлагают огромный выбор разнообразных витаминов. Но, чтобы определить, какого не хватает именно Вам, необходимо проконсультироваться у лечащего врача. Он поможет правильно подобрать витаминный комплекс и даст необходимые рекомендации.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РО в г. Сальске»