Профилактика дефицита макро и микронутриентов в период ранней весны.

 Особое значение для поддержания здоровья, работоспособности и активного долголетия человека имеет полноценное и регулярное снабжение его организма всеми необходимыми макро- и микронутриентами. Микронутриенты - это пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), участвующие в процессах обмена веществ и необходимы для нормальной работы всех органов и систем. Макронутриенты– пищевые вещества (белки, жиры и углеводы), поступающие в организм с пищей и обеспечивающие его энергетическую потребность.

 Недостаточное потребление этих веществ 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. Особенно ощущается дефицит витаминов и микроэлементов после зимних месяцев, когда из-за недостатка солнечного света человеку не хватает витамина D, а овощи и фрукты, реализуемые в магазинах в зимний сезон года, содержат мало полезных элементов.

 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, но и детей в критические периоды роста (до 3 лет, 5-7 лет, в период полового созревания - 11-15 лет), во время социально-биологической адаптации (первоклассники, школьники при переходе к предметному обучению и в период экзаменов). Лекарственная терапия, антибиотики, различные ограничения диеты, хирургические вмешательства, нервные переживания и стресс – все это вносит дополнительный вклад в углубление витаминного и минерального голода.

 Восполнению и усваиванию в организме заменимых и незаменимых веществ служит:

- определенный режим и условия приема пищи. Пища должна быть свежеприготовленной, иметь приятные органолептические свойства, создавать длительное чувство насыщения, не быть обременительной для пищеварительной системы, хорошо перевариваться;

 - наличие в рационе продуктов животного (молоко, молочные продукты, яйца, мясо и мясопродукты, рыба, морепродукты-основной источник полноценного белка) и растительного происхождения (бобовые, злаковые, грибы, овощи, фрукты);

 -употребление в пищу продуктов, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты, это жизненно необходимые незаменимые вещества, которые являются структурными элементами клеток организма и содержатся в растительных маслах и орехах;

- включение в пищу большого количества продуктов, содержащих пищевые волокна и клетчатку

(овощи и фрукты);

- использование обогащенных витаминами и микроэлементами продуктов питания (хлебобулочные изделия, соки), которые позволяют компенсировать сниженное содержание витаминов в овощах и фруктах в весенний период;

- для профилактики недостатка йода в организме введение в рацион питания йодированную соль, морскую капусту, морскую рыбу и морепродукты, рыбий жир;

- дополнительный прием витаминов и микронутриентов, приобретенных в аптеках после консультации с лечащим врачом для правильного подбора витаминного комплекса.

Для поддержания здорового функционирования работы организма предлагаем населению в весенний период уделить внимание максимальному разнообразию рациона питания и поступлению полезных и жизненно необходимых элементов питания извне.

 Отдел надзора за питанием населения

 Ирбитского ТО Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области.