**Информация в СМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**  Главный врач Филиала Федерального Бюджетного Учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)**  *подпись* | Порошкина  Елена Эдуардовна  *расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**  Заведующий отделом экспертиз связанных с питанием населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в СО» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | Широбокова Мария  Владимировна | 8(3439)370809 |

17 июня 2024 года

***Профилактика микроэлементозов у населения***

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей происходит благодаря поступлению в организм с пищей белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов.

Микроэлементы – это группа химических элементов, присутствующих в организме человека и животных в малых концентрациях. Микроэлементы обладают высокой биологической активностью и необходимы для жизнедеятельности организма. К биомикроэлементам относятся железо, медь, кобальт, никель, марганец, стронций, цинк, хром, йод, селен, фтор. Недостаток данных веществ в питании может приводить к структурным и функциональным изменениям в организме, а избыток может оказать токсическое действие.

Среди пищевых факторов, имеющих особое значение для здоровья, важнейшая роль принадлежит полноценному и регулярному снабжению организма человека всеми необходимыми микронутриентами: витаминами и жизненно важными минеральными веществами. Микронутриенты относятся к незаменимым веществам пищи. Они необходимы для нормального осуществления обмена веществ, надежного обеспечения всех жизненных функций.

Недостаточное потребление микронутриентов наносит существенный ущерб здоровью: снижает физическую и умственную работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям, усиливает отрицательное воздействие на организм неблагоприятных экологических условий, вредных факторов производства, нервно-эмоционального напряжения и стресса, чувствительность организма к воздействию радиации, сокращает продолжительность активной трудоспособности. Недостаточное поступление витаминов и минеральных веществ в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний и в конечном итоге препятствует формированию здорового поколения.

Организм человека не синтезирует микронутриенты и должен получать их в готовом виде с пищей в полном наборе и количествах, соответствующих физиологическим потребностям человека. Проблема недостаточного поступления микронутриентов с пищей возникла как неизбежное следствие снижения энерготрат и соответствующего уменьшения общего количества потребляемой человеком пищи, в т. ч. витаминов и микроэлементов. Надежным путем, гарантирующим эффективное решение этой проблемы, является включение в рацион специализированных пищевых продуктов, обогащенных необходимыми микронутриентами.

Потребление обогащенной продукции снижает риск возникновения микронутриентной недостаточности.

В целях профилактики дефицита витаминов и микроэлементов, на территории Свердловской области предприятия пищевой промышленности выпускают для населения продукцию, обогащенную микронутриентами:

1. Обогащенные хлеб и хлебобулочные изделия – "Валетек 8", отруби, йод-казеин, солод, зерновые добавки, овсяные хлопья, курага, изюм, тмин

2. Кондитерские изделия - витамины С, РР, В 1, В 2, железо, кальций, каротин

3. Молочные продукты - бифидобактерии, лактобактерии, комплексные витаминные добавки

4. Напитки безалкогольные – витамин С, комплексные витаминные добавки

5. Соль - йод

6. Яйцо куриное - витамины «А» и «Е», селен

Кроме того, в целях профилактики дефицита витаминов и микроэлементов возможно употребление в пищу биологически активных добавок к пище. Перед употреблением БАД к пище необходимо удостовериться, что срок годности продукта не истек, а также внимательно прочитать рекомендации по применению, противопоказания и предупреждающие надписи на упаковке и информацию на листке-вкладыше (при его наличии). Прием БАД к пище необходимо осуществлять строго в соответствии с рекомендациями по применению: количество и кратность приема, его продолжительность, а также соблюдать условия приема (вовремя или после еды).

Во избежание возможных нежелательных последствий приема БАД к пище необходимо учитывать все противопоказания к применению, а перед применением БАД к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.