

Профилактика микронутриентного дефицита в питании.

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.

Реализация концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации в числе приоритетных направлений современной медицины считает ликвидацию микронутриентного дефицита в питании.

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.

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.

Использование обогащенных витаминами и микроэлементами продуктов питания позволяет компенсировать сниженное содержание витаминов в овощах и фруктах в осенне-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.