

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Министерством здравоохранения Республики Беларусь проводилось выборочное изучение фактического питания взрослого и детского населения республики. В рационах обследованных групп населения широко распространен дефицит жирорастворимых витаминов (Д, А), водорастворимых витаминов (В₁, В₂), фолиевой кислоты. Актуальной остается проблема недостаточности ряда минеральных веществ, таких как кальций (особенно для лиц пожилого возраста, что сопровождается развитием остеопороза и повышенной ломкостью костей), железо (особенно для беременных женщин и детей раннего возраста, что сопровождается развитием анемии), йод (особенно для детей в период интенсивного развития центральной нервной системы, что приводит к потере существенной доли интеллектуальных способностей), фтор, селен, цинк и др.

В связи с этим в Республике Беларусь проводится работа по коррекции имеющихся нарушений в состоянии питания. Отечественными предприятиями пищевой промышленности выпускаются пищевые продукты массового потребления, обогащенные витаминами и минеральными веществами, продукты с пониженным содержанием жира и сахара, продукты лечебно-профилактического и диетического назначения, детского питания.

Так, молокоперерабатывающими предприятиями республики выпускаются молочно-кислые продукты с пониженным содержанием жира, обогащенные лактулозой, бифидобактериями, ацидофильными бактериями, кальцием, йодом, премиксом из 12 витаминов.

Регулярное употребление продуктов, содержащих бифидобактерии, нормализует микрофлору кишечника. Молочные продукты с лактулозой рекомендуются для лечения хронических запоров, для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Лактулоза – реальный шанс выживания больных с заболеваниями печени. С целью профилактики заболеваний, обусловленных дефицитом йода, используется пищевая добавка «Йодказеин», которая является аналогом природного соединения йода с белком молока. Из данного органического соединения организм берет йода ровно столько, сколько ему необходимо, излишнее количество йода выводится из организма через желудочно-кишечный тракт, что исключает передозировку йода.

Предприятиями по производству хлебо-булочных изделий и в том числе Светлогорским хлебозаводом, выпускаются полезные сорта хлебов с зерновыми добавками, цельным зерном пшеницы, отрубями (в состав которых входит клетчатка). Несмотря на то, что клетчатка почти не усваивается организмом, некоторое количество ее необходимо для нормальной работы кишечника.

Выпускаются сорта хлеба с обогатительной добавкой бета-каротин, которая состоит из трех витаминов антиоксидантов: бета-каротина (провитамин

А), витамина Е, витамина С. Витамины – антиоксиданты повышают защитные функции организма.

В связи с тем, что распространен дефицит водорастворимых витаминов, выпускаются хлеба обогащенные витаминами В2, В6, В12 и фолиевой кислотой.

Микро и макроэлементы: йод, медь, кальций, фосфор, калий, магний и др. содержатся в различных добавках растительного происхождения: в зеленом чае, в ядрах семени подсолнечника, в ядрах ореха фундука, в ядрах арахиса, в абрикосах сушеных, финиках, черносливе и др.

Использование йодированной соли является основным мероприятием для ликвидации йодного дефицита в республике. При употреблении 5-6 грамм йодированной соли ежедневно, человек получает количество йода, достаточное для покрытия ежедневных расходов (100-200 мкг).

Потребителю нужно внимательно читать этикетку на товарах и покупать продукты полезные для здоровья. Чем короче срок годности продукта, тем продукт полезнее, в нем содержится меньше пищевых добавок.

Врач-гигиенист Грушковская Л.Н.