

Витаминное неравенство, или Как победить дефицит микроэлементов?

Гиповитаминоз. И звучит-то как-то зло и угрожающе, и по смыслу явление не радостное. По мнению специалистов института питания РАМН, даже если вы регулярно едите разнообразную пищу, часто готовите салаты и покупаете овощи и фрукты – это еще не значит, что ваше питание является сбалансированным. Наши завтраки, обеды и ужины только частично покрывают потребности организма в витаминах, минералах и других микроэлементах.

Так уж придумала природа, что организм человека не синтезирует микронутриенты – витамины и минеральные вещества, а должен получать их в готовом виде. Многие умудряются путать их с биологически активными добавками, но, на самом деле, это совершенно разные вещи. Витамины и минералы – жизненно необходимые пищевые вещества, без которых невозможны обменные процессы в организме, в то время как без целлюлозы, например, в виде БАДа человек вполне может обойтись.

Витамины и минеральные вещества содержатся в самых разных продуктах, правда, биохимики отмечают, что, видимо, из-за перемен в экологической ситуации на земле те же фрукты и овощи стали содержать витаминов в пять раз меньше, чем в прежде. Знаете ли вы, что для того, чтобы обеспечить себе суточную норму витамина С, человек должен съесть 2,5-3,5 килограмма яблок или почти килограмм жареной картошки? Но ставить рекорды сродни Гаргантюа и Пантагрюэль под силу далеко не каждому.

Хотя стремиться к тому, чтобы питание было полноценным – стоит. Нормальное количество витамина С активизирует иммунную систему, способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Обычно, если в организме не хватает микронутриентов, то сразу целой группы, а не одного. Во многих регионах поливитаминный дефицит связан с недостатком железа, кальция, йода, селена, фтора и других микро- и макроэлементов.

Наивно полагать, что школьное питание, которое, хотя и слывет здоровым и полноценным, на сто процентов обеспечивает потребность детей в микроэлементах. Например, даже очень хороший школьный обед (с салатом, щами, пюре, жареной курицей, ягодным киселем и творожной булкой) компенсирует всего 8 % от потребности в витамине С и примерно 16 % от потребности в витамине В2. Даже при тщательно

составленном рационе витамины обычно оказываются в дефиците. Их недостаток может достигать 30%.

А, между тем, именно растущий организм более всего нуждается во всех этих веществах – они участвуют в обменных процессах и обеспечивают нормальный рост и развитие. Так, на примере того же витамина С очевидна разница: если взрослому достаточно 1 мг на 1 кг массы тела в сутки, но ребенку первых месяцев жизни требуется порядка 10 мг – в 10 раз больше!

Хорошо, если бы ребенок не болел – но недостаток витамина С снижает работоспособность лейкоцитов практически в 2 раза, и, естественно, иммунитет не справляется.

Не стоит забывать, что все взаимосвязано: витамин С так же, как и витамины группы В, необходимы для качественного усвоения железа, нехватка которого вызывает как скрытые, так и явные формы малокровия (анемии). Благодаря витамину С, улучшается усвоение железа организмом, укрепляются кровеносные сосуды и царапины заживают быстрее.

Задачи витаминизации пытаются решить на государственном уровне: были разработаны и применяются целевые программы по организации здорового питания детей в общеобразовательных учреждениях и по профилактике микронутриентного дефицита среди населения.

К числу первых относится распространение в школах специальных витаминизированных продуктов – киселей, напитков, каш, кондитерских изделий.

Покупать дорогостоящие мультивитаминные комплексы многие родители не собираются. Поэтому одной из действенных мер по предупреждению дефицита витаминов и минералов стала технология обогащения микронутриентами продуктов ежедневного спроса. Первый пример, который приходит в голову, – это йодированная соль и дрожжи.

Но, на самом деле, круг продуктов, которые можно витаминизировать, более широк. Например, проблему железодефицита пытаются решить путем обогащения железом муки, йододефицита – путем добавления йодказеина в хлебобулочные и молочные изделия. Успешно витаминизируются различные йогурты, сырки, газированные напитки и макаронные изделия. В настоящее время в них научились добавлять витамины С, РР, В1, В2, Е. Правда, не всегда и не все производители идут на затратные перемены в производстве. Но это уже совсем другой вопрос.

Автор - **Галина Аксенова**

[Источник](#)