

**Здоровое питание
населения,
профилактика
микроэлементозов**



Что такое здоровое питание?

Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неременное условие достижения активного долголетия.

Что такое микроэлементы?

это элементы которые находятся в организме в минорных (очень маленьких количествах, менее 0,015 г), но роль их принципиальна важна для жизни всего организма.

Функции микроэлементов:

- обеспечение нормального кислотно-щелочного баланса;
- участие в процессах кроветворения, секреции и костеобразования;
- поддержание осмотического давления на постоянном уровне;
- управление нервной проводимостью;
- налаживание внутриклеточного дыхания;
- влияние на иммунную систему;
- обеспечение полноценного сокращения мышц;
- входят в состав гормонов (йод в состав тироксина, цинк – инсулина и половых гормонов и т.д.)

Микроэлементы накапливаются избирательно в различных органах:

- цинк - преимущественно в половых железах, гипофизе, поджелудочной железе;
- йод - в щитовидной железе;
- медь - в печени и костном мозге;
- молибден - в почках;
- селен – в печени, почках, селезёнке ;
- марганец – в гипофизе.

Подробнее о роли жизненно необходимых микроэлементов рассмотрим ниже



ЦИНК



Очень важный элемент, если вы хотите чтобы ваша кожа оставалась красивой и молодой.
Участвует в формировании кровяных телец и обмене более 20 ферментов.
Цинк принимает участие в процессе регуляции работы половых желез и выработке инсулина.
Влияет на рост и развитие, половое созревание.
Дефицит приводит к нарушению полового развития, вызывает заболевания ЦНС.

Цинк, в среднесуточной норме должен поступать в организм в пределах от 0,01 до 0,015 грамм

- Танин содержащийся в чае препятствует правильному усвоению цинка. Это важно помнить людям страдающим анемией
- Способ приготовления продуктов выбирайте запекание либо тушите, так вы сохраните в приготовленном блюде больше полезного вещества

Продукты питания богатые Цинком (Zn)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Печень



Свинина 4 мг, говядина 5 мг,
курица 6,6 мг

Кедровые орехи



4.28 мг

Сыр плавленый



3.5 мг

Арахис



3.27 мг

Говядина



3.24 мг

Фасоль



3.21 мг

Горох



3.18 мг

Баранина



3 мг

Свинина



3 мг

Пшеница



2.8 мг

Гречка



2.77 мг

Ячневая крупа



2.71 мг

Овсянка



2.68 мг

Утка



2.47 мг

Индейка



2.46 мг

Медь



Участвует в поддержании нормального состояния крови, стимулирует кровотоки

Помогает при транспортировке кислорода к клеткам организма.

Способствует поддержанию иммунитета, усвоению некоторых витаминов

Помогает в построении и регенерации костной ткани.

Помогает в процессах пищеварения

Укрепляет стенки сосудов

Медь, в среднесуточной норме должен поступать в организм в пределах от 0,34 до 1,3 в зависимости от возраста и физических состояний человека.

- Медь препятствует усвоению организмом витамина А, кобальта и цинка.
- Способствует усвоению железа.

Продукты питания богатые Медью (Cu)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Печень



свинина - 3000 мкг, говядина
- 3800 мкг, птица - 390 мкг

Арахис



1144 мкг

Фундук



1125 мкг

Креветка



850 мкг

Горох



750 мкг

Макаронные изделия



700 мкг

Чечевица



680 мкг

Гречка



680 мкг

Рис



560 мкг

Пшеница



470-530 мкг

Грецкий орех



527 мкг

Фисташки



500 мкг

Овсянка



500 мкг

Фасоль



480 мкг

Осьминог



435 мкг

Хром



- участвует в образовании инсулина, регулирует сахар в крови и жировой обмен;
- снижает уровень холестерина в крови;
- защищает сосуды сердца от склерозирования, препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний;
- способствует выведению токсинов, тяжелых металлов и радионуклидов;
- укрепляет костную ткань, что предупреждает развитие остеопороза.

Суточная потребность в хrome в профилактической дозе: 125 мкг.

Продукты питания богатые хромом (Cr)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Тунец



90 мкг

Печень



говядина 32 мкг, курица 10 мкг, утка 15 мкг

Свекла



20 мкг

Сазан



55 мкг

Сельдь



55 мкг

Мойва



55 мкг

Скумбрия



55 мкг

Креветка



55 мкг

Зубатка



55 мкг

Лосось



55 мкг

Камбала



55 мкг

Карась



55 мкг

Карп



55 мкг

Утка



15 мкг

Перловая крупа



13 мкг

Селен



Способствует антиоксидантной защите организма от свободных радикалов из-за содержания его в ферменте глутатионпероксидазе, который в свою очередь, и борется с самыми вредными и опасными свободными радикалами.

Помогает в борьбе с болезнями сердца и артерий.

Увеличивает активность стволовых клеток.

Селен, в среднесуточной норме должен поступать в организм в пределах от 0,08 до 0,2 гр.

- Селен не содержится в консервированных продуктах
- В вареных продуктах содержание селена снижается примерно в половину

Продукты питания богатые Селеном (Se)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Печень



Свинина 53 мкг, говядина 40 мкг, курица 55 мкг, утка 68 мкг, индейка 71 мкг

Осьминог



44.8 мкг

Яйцо



31.7 мкг

Кукуруза



30 мкг

Рис



28.5 мкг

Фасоль



24.9 мкг

Ячневая крупа



22.1 мкг

Чечевица



19.6 мкг

Фисташки



19 мкг

Пшеница



19 мкг

Горох



13.1 мкг

Арахис



7.2 мкг

Грецкий орех



4.9 мкг

Миндаль



2.5 мкг

Капуста



2.5 мкг

Молибден



Помогает справляться организму с такими вредными веществами как мочевая альдегиды.

Способствует укреплению зубов, так как способствует задержке фтора в организме.

При алкогольной интоксикации снижает вред для организма.

Способствует обмену веществ, является профилактикой от подагры и анемии.

Принимает прямое участие в синтезе аминокислот и витамина С.

Молибден, в среднесуточной норме должен поступать в организм в пределах от 0,07 до 0,3.

- Молибден в организме увеличивает концентрацию если в нем не хватает железа и меди.
- Дозу Молибдена можно увеличить при импотенции и кариесе.
- Натрий, напротив может привести к дефициту молибдена в организме. И влияет на процесс обмена таких витаминов как Е, С, В12

Продукты питания богатые молибденом (Mo)

Печень



Молибден: 82 (мкг) св.,
110 (мкг) гов., 58 (мкг) пл.

Горох



Молибден: 84,2 (мкг)

Чечевица



Молибден: 77,5 (мкг)

Фасоль



Молибден: 39,4 (мкг)

Овсянка



Молибден: 38,7 (мкг)

Гречка



Молибден: 38,5 (мкг)

Пшеница



Молибден: 24 - 42 (мкг)

Индейка



Молибден: 29 (мкг)

Кукуруза



Молибден: 28,4 (мкг)

Рис



Молибден: 26,7 (мкг)

Фисташки



Молибден: 25 (мкг)

Морковь



Молибден: 20 (мкг)

Пшено



Молибден: 19 (мкг)

Малина



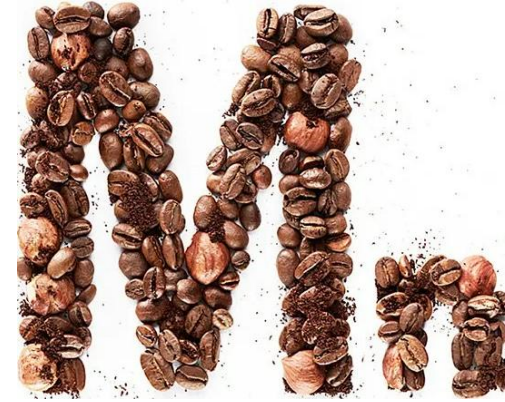
Молибден: 15 (мкг)

Ячневая крупа



Молибден: 13,8 (мкг)

Марганец



Задействуются при работе многих важных органов человека. Принимает участие в нашем организме в правильном развитии тканей и клеток.

Способствует усвоению нашим организмом витамина B1(тиамин), железа и меди.

Сам он усваивается лучше при помощи витамина с, кальция, фосфора если они присутствуют в организме в необходимых пропорциях.

Марганец участвует в процессе формирования правильной структуры костей

Нормализует работу нервной системы.

Препятствует отложению жира в печени.

Способствует росту организма и заживлению ран.

Суточная потребность увеличивается с возрастом.

Марганец, в среднесуточной норме должен поступать в организм в пределах от 0,002 до 0,003 гр.

Продукты питания богатые Марганцем (Mn)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Фундук



4.2 мг

Фисташки



3.8 мг

Арахис



1.93 мг

Миндаль



1.92 мг

Грецкий орех



1.9 мг

Шпинат



0.9 мг

Чеснок



0.81 мг

Подберезовик



0.74 мг

Свекла



0.66 мг

Макаронные изделия



0.58 мг

Лисички



0.41 мг

Печень



свинина 0,27 мг, говядина
0,36 мг, птица 0,35 мг

Салат



0.3 мг

Белый гриб (боровик)



0.23 мг

Абрикос



0.22 мг

ЙОД



Многие слышали, что употребление йодированной соли полезно для щитовидной железы. Это правда, ведь йод участвует в процессах синтеза такого гормона щитовидной железы, как тироксин.

Помогает в созданий очень важных клеток крови которые патрулируют наш организм, обнаруживают и уничтожают чужеродные тельца и мусор в клетках(Фагоциты)

Йод необходим для поддержания иммунитета и обмена вещества

- Если вы употребляете Сою в пищу, запомните что она способна увеличить объем щитовидной железы в пять раз, что вызывает потребность в повышении употребления йода, примерно в два раз.
- У детей и подростков потребность в йоде несколько выше чем у взрослых
- Йод в организме может сохраняться и использоваться повторно.
- Йод, в среднесуточной норме должен поступать в организм в пределах от 0,15 до 0,3 для взрослого человека. При болезнях щитовидной железы до 0,4 гр и даже большее количество необходимо подросткам, кормящим матерям и беременным.

Продукты питания богатые йодом (I)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Фейхоа



80-350 мкг

Морская капуста



300 мкг

Кальмар



300 мкг

Хек



160 мкг

Минтай



150 мкг

Пикша



150 мкг

Треска



135 мкг

Креветка



88 мкг

Окунь



60 мкг

Мойва



50 мкг

Сом



50 мкг

Тунец



50 мкг

Горбуша



50 мкг

Зубатка



50 мкг

Камбала



50 мкг

На Среднем Урале остро ощущается недостаток микроэлемента йода в окружающей среде (почве, воде) и, как следствие, в продуктах питания. Это влечет за собой развитие эндемичных для нашей территории заболеваний щитовидной железы, связанное с недостаточным поступлением микроэлемента «йод» с продуктами питания и напитками.

В связи с этим стоит соблюдать меры профилактики йод-дефицитных состояний, которая должна предполагать проведение следующих мероприятий:

- наличие в ассортименте предприятий розничной торговли йодированной пищевой поваренной соли, использование йодированной соли в пищевой промышленности, особенно в хлебопечении, на предприятиях общественного питания, в лечебно-профилактических учреждениях;
- снабжение таблетированными препаратами йода групп риска (беременных женщин и кормящих матерей, детей и подростков);
- организацию специальных медицинских учреждений для профилактики и лечения и коррекции йод-дефицитных состояний;
- массовое обследование населения в эндемичных по зобу регионах и активное лечение (включая хирургическое) пациентов с патологией щитовидной железы;
- внедрение социальной рекламы о необходимости ведения здорового образа жизни, о продуктах с лечебно-профилактическими свойствами и их влияние на состояние здоровья.

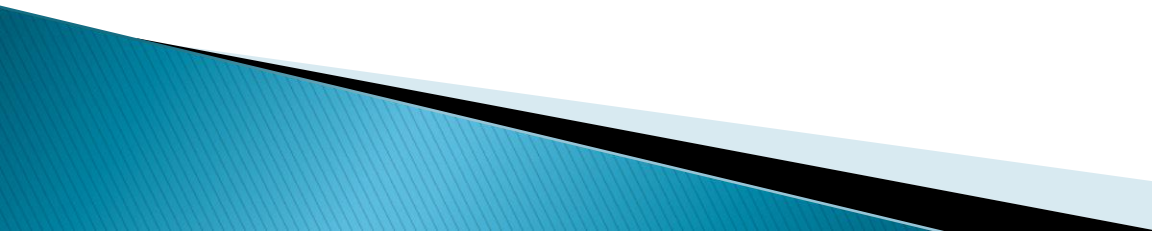
Кому нужно следить за нормой микроэлементов

Без преувеличения – всем!

Однако, перечислим тех, кто чаще других страдает от дефицита микро- и макроэлементов:

- 1.Спортсмены.** Во время интенсивных тренировок тратится много энергии, и этим людям нужно питание, содержащее все необходимые витамины и минералы.
- 2.Вегетарианцы.** Тем, кто переходит на растительную пищу, необходимо составлять меню из таких продуктов, которые могут полноценно заменить привычные мясо и рыбу.
- 3.Дети и пожилые люди.**
- 4.Те, кто находится в стрессовом состоянии.**
- 5.Соблюдающие любую диету.**
- 6.Беременные и кормящие женщины.** В этот период очень важно внимательно относиться к питанию, оно должно быть полноценным и здоровым.
- 7.Страдающие хроническими заболеваниями и частыми простудами.**
- 8.Курящие и злоупотребляющие алкоголем.**
- 9.Те, кто должен принимать противозачаточные средства и другие гормональные препараты.**

Профилактика дефицита микроэлементов

1. Ежедневное потребление разнообразных продуктов питания с достаточным содержанием необходимых витаминов, минералов и микроэлементов, так как в основе профилактики микронутриентной недостаточности лежит рациональное питание.
 2. Использование обогащенных витаминами и микроэлементами продуктов питания, которые позволяют компенсировать сниженное содержание витаминов в овощах и фруктах в осеннее - зимний период.
 3. Проведение дополнительного приема витаминов и микронутриентов для предотвращения их недостатка в организме в течение всего года. Важно помнить, что бесконтрольный прием данных препаратов в больших дозах может быть опасным для здоровья. В аптеках предлагают огромный выбор разнообразных витаминов. Но чтобы определить какого именно витамина не хватает, необходимо проконсультироваться у лечащего врача. Он поможет правильно подобрать витаминный комплекс и даст необходимые рекомендации.
 4. Проведение обогащения пищевых продуктов микронутриентами на этапе их промышленной выработки, обязательное использование обогащенных продуктов при изготовлении продукции общественного питания, особенно в детских коллективах.
- 

Спасибо за внимание!!!