**Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний**

Здоровое, рациональное питание - залог здоровья, высокой работоспособности и активного долголетия человека. Основной фактор, определяющий рациональность питания, - это сбалансированность пищевых веществ: белков и их аминокислот, жиров, углеводов, витаминов, минералов, микроэлементов, которые должны поступать в организм в необходимом количестве и в определенном соотношении друг с другом. Наиболее рациональным является такой пищевой рацион, в котором при наименьшей калорийности обеспечивается поступление в организм в полном объеме всех необходимых пищевых веществ.

В целом продукты питания характеризуются пищевой, биологической и энергетической ценностью. Биологическая ценность определяется содержанием в продукте незаменимых, жизненно важных пищевых веществ - количеством белка, наличием в нем незаменимых аминокислот, наличием в продукте витаминов, микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот и др. Энергетическая ценность отражает количество энергии, которое дают организму углеводы, белки и жиры, содержащиеся в продукте.

Энергетическим источником в питании человека являются продукты, богатые углеводами и жирами, а источниками пластических веществ (из которых строятся ткани и органы человека) - белки животного происхождения.

Пищевая ценность определяется содержанием пищевых веществ, энергетической ценностью, наличием биологически активных веществ, перевариваемостью, усвояемостью, органолептическими и дегустационными свойствами, а также эколого-гигиенической безопасностью.

Несбалансированное питание является причиной алиментарно-зависимых заболеваний, к которым относятся заболевания желудочно-кишечного тракта, анемия, болезни обмена веществ (ожирение, сахарный диабет), заболевания, связанные с дефицитом микронутриентов (то есть веществ, которые должны поступать в организм в очень маленьких количествах, но без которых невозможна нормальная жизнедеятельность). К микронутриентам относятся витамины (А, группы В, С, Д, Е, РР, фолиевая кислота и др.), микро- (йод, фтор, селен, цинк и др.) и макроэлементы (железо, кальций, калий).

Отсутствие, недостаточное или избыточное поступление в организм любого микронутриента приводит к заболеванию.

В Российской Федерации проводятся регулярные массовые исследования структуры питания различных групп населения. Результаты этих исследований показали широкое распространение дефицита микронутриентов - витаминов, макро- и микроэлементов у большей части детского и взрослого населения.

Недостаточное поступление микронутриентов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, является одной из причин постепенного развития обменных нарушений и хронических заболеваний и в конечном итоге препятствует формированию здорового поколения в России.

Одним из важнейших микронутриентов является железо, различные формы недостаточности которого по обобщенным данным среди отдельных групп населения выявляются в 2-60% случаев. Дефицит железа как правило сочетается с недостаточностью витаминов (В1, В2, В6, РР, фолиевой кислоты, витамина С), участвующих в системе обмена и усвоения железа. Наиболее распространенным заболеванием, связанным с поливитаминной недостаточностью и дефицитом железа, является анемия. Заболеваемость населения анемиями за последние 10 лет возросла в 2 раза. При этом наиболее уязвимыми группами населения в отношении риска развития железодефицитных состояний являются дети первых двух лет жизни, беременные и кормящие женщины. Следствием железодефицитных состояний является ухудшение функционального состояния различных органов и систем ребенка, в том числе снижение иммунной резистентности, замедление умственного и физического развития детей.

В связи с изложенным, возникает необходимость увеличения уровня потребления микронутриентов путем дополнительного обогащения пшеничной муки высшего и первого сорта, хлеба и хлебобулочных изделий, произведенных из этой муки, железом и другими микроэлементами, а также витаминами.

Исследования последнего десятилетия показали, что в Российской Федерации практически не существует территорий, на которых население не подвергалось бы риску развития йоддефицитных заболеваний.

Дефицитом йода обусловлены заболевания щитовидной железы. Недостаток йода приводит к тяжелым нарушениям в организме человека, таким как эндемический зоб, угнетение иммунной системы, нарушения умственного развития, детородной функции.

Профилактика йоддефицитных заболеваний проводится путем употребления в питании йодированной соли, морепродуктов, йодированного хлеба, йодированной минеральной воды и ряда других обогащенных йодом продуктов питания.

Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний предусмотрены Концепцией государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года (одобренной постановлением Правительства Российской Федерации от 10.08.1998 №917), Постановлениями главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.1999 №17 «О преодолении дефицита микронутриентов», от 05.03.2004 №9 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов».

Таким образом, для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний необходимо отдавать предпочтение продуктам, обогащенным железом, йодом, другими микроэлементами и витаминами.