



### Обогащенные продукты. Что нам надо о них знать.

Рацион современного человека, вполне достаточный, а иногда даже избыточный по калорийности, оказался недостаточным по содержанию витаминов и микроэлементов. Использование рафинированных продуктов, кулинарно обработанных, полуфабрикатов высокой степени готовности и продуктов с длительными сроками хранения дополнительно снижает поступление в организм микронутриентов. Витамины, макро- и микроэлементы жизненно важные пищевые вещества. В организме они тесным образом взаимодействуют друг с другом, а их недостаток угрожает здоровью.

#### Некоторые наиболее часто встречающиеся неспецифические клинические проявления недостаточности витаминов.

Клинические проявления	Недостаток витаминов
Высокая восприимчивость к инфекциям	С, А
Повышенная утомляемость, слабость, снижение работоспособности	С, В <sub>1</sub> , В <sub>2</sub> , В <sub>12</sub> , А, Е
Раздражительность, беспокойство	С, В <sub>1</sub> , В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub> , РР, биотин
Бессонница	В <sub>6</sub> , РР
Стоматит	В <sub>1</sub> , В <sub>6</sub>
Бледность кожи и слизистых	С, В <sub>12</sub> , РР, фолиевая кислота, А
Сухость кожи	С, В <sub>6</sub> , биотин, А
Кожные высыпания ( угри, фурункулы)	В <sub>6</sub> , РР, А
Проблема с волосами ( тусклость, сухость, выпадение)	В <sub>6</sub> , биотин, А
Конъюнктивит	В <sub>2</sub> , В <sub>6</sub> , А
Анемии	В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub> , фолиевая кислота
Снижение аппетита	А, В <sub>1</sub> , В <sub>2</sub> , В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub>

Решение проблемы по оптимальному обеспечению организма витаминами и некоторыми минеральными веществами нашли в обогащении продуктов. Для обогащения пищевых продуктов используют те микронутриенты, дефицит которых широко распространен и угрожает состоянию здоровья. Это прежде всего витамины С, группы В, фолиевая кислота, каротин, минеральные вещества – йод, железо, кальций.

Обогащаются в первую очередь продукты массового и регулярного потребления - хлеб и хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты, напитки, продукты детского питания, соль.

Огромный мировой опыт свидетельствует о том, что достаточно использовать йодированную соль вместо обычной, не йодированной, и не только для приготовления и досаливания готовых блюд, но так же при выпечке хлеба и хлебобулочных изделий, в состав которых соль обычно входит, и можно решить проблему йодного дефицита.

Продукты, содержащие витаминно-минеральные комплексы полезны и должны использоваться в питании во всех возрастных группах и прежде всего, необходимы детям, школьникам, студентам, людям, с повышенной физической или нервно-эмоциональной нагрузкой!

