|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА |  | Главам администраций г. Новочебоксарска,Моргаушского, Чебоксарского районов, сельских поселений Моргаушского района, сельских поселений Чебоксарского районаЧувашской РеспубликиНачальникам отделов образования администрации г. Новочебоксарск, Чебоксарского района, Моргаушского районаЧувашской Республики |
| **УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ****ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ-ЧУВАШИИ****Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Чувашской Республике-Чувашии** **в городе Новочебоксарск** |  |
| ул. Строителей, д. 56а, г. Новочебоксарск, Чувашская Республика, 429960Тел./факс (8352) 77-06-92 E-mail: ncheb@21.rospotrebnadzor.ru |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Об информировании граждан |  |  |

 |  |  |

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике в г. Новочебоксарск просит разместить на сайте администрации статьи «Фрукты, овощи и когнитивная функция», «Красим яйца: красиво и безопасно», «ТвОрог или творОг? Чем полезен творог и как его выбрать?», «Мясоедство – не порок», «Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина», «Правильное питание детей – залог здоровья».

**Приложение: на 9 л. в 1 экз.**

**Начальник отдела А.А. Васильев**

**Ксения Евгеньевна Корнякова**

**ведущий специалист - эксперт**

**8 (8352) 77 41 40**

Фрукты, овощи и когнитивная функция.

Когнитивные нарушения являются важной проблемой общественного здравоохранения, и их распространенность, как ожидается, будет только расти по мере старения населения. Этот этап можно назвать переходным между нормальным старением и деменцией. На развитие болезни можно влиять разными методами, которые позволят облегчить течение или вовсе предотвратить заболевание.

Ряд эпидемиологических исследований и моделирование на животных выявили связь между питанием и возрастными когнитивными нарушениями, в том числе деменцией.

Известно, что соблюдение диеты средиземноморского типа связано с более медленным снижением когнитивных функций и снижением риска развития болезни Альцгеймера у пожилых людей. Фрукты и овощи являются важными компонентами средиземноморской диеты. Они содержат большое количество антиоксидантов, витаминов и фолата. Эти вещества ученые связывают с поддержанием функции головного мозга. Большое разнообразие потребляемых фруктов и овощей благотворно влияет на разные когнитивные сферы, такие как исполнительная функция, память и внимание.

Мы знаем, что частота когнитивных нарушений и деменции резко увеличивается с возрастом. Именно поэтому защитные эффекты фруктов и овощей от когнитивных нарушений и деменции являются более заметными среди пожилых людей. Увеличение потребления фруктов и овощей лицами старше 65 лет, независимо от пола, на 100 г в день, приводит к замедлению темпа когнитивных нарушений и снижению риска развития деменции приблизительно на 13%.

Употребление достаточного количества фруктов и овощей повышает гибкость познавательных способностей, улучшает память, скорость восприятия, внимание, скорость обработки информации.

Эпидемиологические исследования и исследования на животных подтверждают защитный эффект фруктов и овощей от когнитивных нарушений и деменции.

Мозг чрезвычайно чувствителен к окислительным повреждениям, а фрукты и овощи содержат много антиоксидантов, которые борются со свободными радикалами, повреждающими клетки организма . Исследования на животных подтвердили, что антиоксиданты предотвращают повреждение нейронов и, таким образом, улучшают когнитивные функции. Ряд исследований показывает, что антиоксиданты, содержащиеся в зеленых листовых овощах, могут иметь особое значение для когнитивного здоровья . Дефицит фолата может приводить к повышению уровня гомоцистеина, который имеет прямой нейротоксический эффект.

Высокое потребление фруктов и овощей связано со здоровой диетой и обратно пропорционально потреблению пищи, богатой насыщенными жирами, что также влияет на снижение риска когнитивных нарушений.

Не секрет, что доля насыщенной жирами пищи выше в западной диете. Также в западном мире люди чаще едят сырые овощи, например, в форме салата, при этом клеточная стенка овощей остается относительно твердой, что увеличивает нагрузку на пищеварительную систему.

На востоке люди предпочитают овощи вареные, тушеные или приготовленные на пару. Овощи, прошедшие тепловую обработку, легче перевариваются, и пищевые качества их выше из-за размягчения матрикса и повышенной экстрагируемости соединений, которые могут быть частично превращены в более химически активные виды антиоксидантов.

Итак, существует значительная обратная связь между потреблением фруктов и овощей и риском нарушения познавательной способности и развития слабоумия. Ешьте не менее 300 граммов овощей и 250 граммов фруктов в день, разных видов и цветов. Помните, что примерно половина вашей тарелки должна быть заполнена овощами и фруктами.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

Красим яйца: красиво и безопасно

С весенним теплом и солнцем к нам приходит светлый праздник Пасхи. В 2022 году православные христиане отмечают ее 24 апреля.

Пасха – праздник, который олицетворяет победу над смертью. Название происходит от слова «песах», что в переводе с иврита означает «пройти», «перейти», «пересечь». Пасхальное яйцо – главный символ Христова Воскресения. Рассказываем о полезных способах окраски яиц и о том, каких красителей лучше избегать.

Почему на Пасху красят яйца?

Существует несколько гипотез происхождения этого обычая.

1. По одной из версий Мария Магдалина, собираясь к императору Тиберию с радостной вестью о воскрешении Христа, взяла с собой обычное куриное яйцо в качестве подношения. Но весть Марии рассмешила императора, который сказал, что подобного быть не может, точно так же, как и ее яйцо не может стать красным. И в это же мгновение белое яйцо стало красным.

2. Согласно второй версии, дева Мария еще в младенчестве развлекала Иисуса тем, что раскрашивала яйца.

3. Более современная версия гласит, что яйца перед Пасхой заранее отваривали, чтобы они не испортились. А красили их для того, чтобы хоть как-то отличить от сырых.

Однако не все из известных способов окраски яиц можно считать приемлемыми.

Допустимые способы окраски яиц

1. Окрашивание природными красителями. Можно использовать любые овощи, фрукты, ягоды и даже зелень и приправы, обладающие пигментом, который может окрасить пасхальные яйца. Наибольшей популярностью пользуются: луковая шелуха, краснокачанная капуста, свекла, кофе, листья шпината и крапивы, куркума, паприка, зеленый чай, каркаде, ягоды черники и клюква.

2. Окрашивание пищевыми красителями. При этом следует убедиться, что краситель действительно является пищевым. Согласно действующим в Российской Федерации санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок» для окраски пасхальных яиц разрешаются красители пищевые со следующими обозначениями на этикетках: Е122, Е 163, Е110, Е104, Е 142, Е132, Е 120, Е160, Е181, Е124, Е133, Е131, Е102.

Недопустимые способы окраски яиц

1. Окрашивание неизвестными красителями, купленными, как правило, на рынках «с рук»;

2. Окрашивание с помощью линяющих ниток и цветных линяющих лоскутов тканей;

3. Окрашивание непищевыми красителями и красками.

Приступая к окраске яиц, необходимо помнить, что яйца – это пищевые продукты, а использование непищевых и неизвестных красителей может привести к отравлению и другим непредсказуемым последствиям для вашего организма.

На заметку!

1. Чтобы краска ложилась ровнее, протрите яйца перед покраской мыльным раствором.

2. Не стоит переваривать яйца, они будут невкусными.

3. В воду можно добавить соль.

4. После извлечения уже окрашенных яиц из емкости, где они варились, яйца следует промыть, подержав под струей теплой воды, и аккуратно промокнуть салфеткой или бумажным полотенцем.

5. Чтобы яйца не растрескивались при окрашивании, они не должны быть холодными (из холодильника), их следует несколько часов подержать при комнатной температуре и перед окраской вымыть в теплой воде.

6. Лучше отваривать яйца в толстостенном сотейнике – это убережет их от растрескивания. Яйца следует медленно довести до кипения и далее варить при минимальной температуре.

7. После окрашивания можно протереть яйца подсолнечным маслом, тогда они приобретут красивый блеск.

8. Если после окрашивания поставить яйца в этом же отваре на всю ночь в холодильник, то окрас скорлупы будет более ярким.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

ТвОрог или творОг? Чем полезен творог и как его выбрать?

Каждый с детства знаком с творогом. О пользе этого кисломолочного продукта твердили нам бабушки и мамы, одновременно подслащая очередную его порцию сухофруктами, вареньем, медом. Что же такое творог и как правильно его выбрать?

Творог – это высокобелковый кисломолочный продукт, богатый кальцием и незаменимыми аминокислотами. Содержание белка в классическом 9 %-ном продукте такое же, как в рыбе или мясе, а в обезжиренном – его еще больше. Такой белок усваивается нашим организмом намного легче.

Если говорить о химическом составе творога, то это – сбалансированный продукт, имеющий благоприятное соотношение кальция и фосфора. Именно поэтому его рекомендуют употреблять будущим мамам, а также тем, кто кормит малыша грудью.

Благодаря хорошей усвояемости, питательности и высокому содержанию полезных веществ, творог часто рекомендуют пожилым людям. Незаменим он и в рационе людей с проблемами желудочно-кишечного тракта – кислотность желудочного сока не повышает и не раздражает слизистую оболочку желудка.

Творог бывает обезжиренный, полужирный и жирный:

обезжиренный – с массовой долей жира (м.д.ж.) 1,8%;

полужирный – м.д.ж. 9%;

жирный – м.д.ж. 18%;

фермерский – м.д.ж. 25%.

Как выбрать творог?

Качество творога, вкус, цвет и запах напрямую зависят от технологии производства, массовой доли жира, использования различных пищевых наполнителей и добавок. У хорошего, качественного творога цвет всегда белый с кремовым оттенком, а запах чуть кисловатый. В нежирном твороге может выделяться сыворотка, но только в небольшом количестве.

Консистенция – мягкая, нежно-маслянистая и однородная.

Упаковка – герметичная, что гарантирует сохранность продукта. Она и более гигиенична, ведь риск попадания болезнетворных бактерий почти минимален.

Срок хранения – творог скоропортящийся продукт, даже при пониженной температуре (0 ... +2 °С) качество его быстро ухудшается. Продолжительность хранения традиционных видов творога в холодильнике при температуре +2 ...+6 °С составляет 72 ч (согласно санитарным правилам СанПиН 2.3.2.1324-03). Однако используя современные технологии и виды упаковки, производители могут устанавливать иные сроки годности для своей продукции – от 5–7 суток до одного месяца.

Некоторые предпочитают покупать творог не в магазине, а на рынке – якобы качество «домашнего» творога лучше, и он полезнее. Но не советуем увлекаться творогом, приготовленным в домашних условиях. Такой продукт, как правило, очень высокой жирности, а его микробиологические показатели – далеки от нормы. В «домашнем» твороге с рынка очень часто обнаруживают микробы.

Кроме того, нельзя гарантировать, что на рынке продается именно домашний творог, а не фальсификат с растительным жиром. Если вы все-таки купили творог на рынке, не забудьте подвергнуть его термической обработке.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

Мясоедство – не порок.

Белок – главный строительный материал для организма. По мнению исследователей из Университета Торонто, снижению веса и нормализации метаболизма быстрее всего помогает регулярное употребление мяса с овощами – при соблюдении баланса с чистой питьевой водой.

Они считают, что мясо – кладезь белка, аминокислот, микроэлементов и витаминов, без которых функционирование органов и систем человеческого организма просто невозможно. Мы выяснили, что об этом думают российские эксперты.

Животный белок

Мнений о пользе и вреде мяса можно собрать множество. Кто-то руководствуется лозунгом 2-го дома Старсобеса Ильфа и Петрова: «Мясо – вредно». А кто-то по настоянию фитнес-тренеров убежден, что для достижения хорошей физической формы нужно сосредоточиться исключительно на мясе. Но все это крайности, а они здоровью не помощники.

Сейчас в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» (нацпроект «Демография») Роспотребнадзор проводит исследование рационов питания жителей страны. И самый главный вывод специалистов: состояние здоровья у всех разное, а потому и потребление мяса должно быть индивидуальным. Но то, что этот продукт организму необходим, – факт неоспоримый. Причем есть надо как белое, так и красное мясо, как бы вас ни убеждали апологеты западных диет, что красное – вредно.

Говядина и телятина

Говядина традиционно считается мясом диетическим, безопасным для здоровья. Поэтому блюда из нее врачи рекомендуют есть даже людям с хроническими заболеваниями. В то же время по питательности 200 г говяжьего мяса заменяют 1 л молока.

Постное мясо нормализует кислотность желудка, быстро переваривается и легко усваивается. Главное – приготовить его правильно. Говядину можно запекать – например, в специальном пакете. Сочной она будет также, если цельный кусок варить в течение 3 часов со специями, при необходимости подливая горячую воду. Ускорить длительный процесс поможет мультиварка. Хороши суфле и котлеты, а также тушеное с овощами мясо.

Молодой вариант говядины – телятина – содержит минимальное количество калорий, так как в ней практически отсутствуют жиры и углеводы. Считается, что правильно приготовленная телятина – это именно то, что нужно для достаточно быстрого похудения.

Полезнее всего будет цельный запеченный кусок такого мяса, нашпигованный чесноком, натертый перцем и розмарином и политый оливковым маслом. Вместе с ним можно запечь и овощи или отдельно приготовить овощной салат.

Баранина

Любителями баранины считают в основном жителей южных краев, но этот стереотип легко развеивается, если побывать на рынках большинства городов: покупателей мяса барашка там достаточно.

Еще один штамп: баранье мясо жирное, а значит, вредное. Между тем врачи разрешают употреблять его даже тем, кто страдает от проблем с сосудами, относя баранину к диетическим продуктам. Калорий в нем мало, а холестерина на 30% меньше, чем в свинине, и организму довольно легко его усваивать.

При этом медицина делает оговорку: нежелательно включать баранину в рацион детей и пожилых людей, а также тех, у кого имеются проблемы с ЖКТ.

Баранина – это не только плов и шашлыки, рецептов ее приготовления много – и у европейских народов, и у азиатских. Блюда из фарша, мясо вареное, тушеное, запеченное, жареное... Важно только не готовить баранину слишком долго, чтобы она не сделалась похожей на кусок резины. Есть блюда из этого мяса лучше в горячем виде и запивать горячими напитками, например травяными чаями. Традиционно к ним подают зелень и овощи.

Свинина и птица

Свинина – мясо более жирное, чем говядина и баранина, но и у него немало ценных свойств. Оно полезно для пищеварения, поскольку содержит витамины, предотвращающие развитие колитов, диареи, атонии кишечника (запоров).

Отварная свинина, по утверждению медиков, полезна при нарушениях работы ЦНС, благоприятно влияет на сон, способствует улучшению настроения, хороша для профилактики стрессов и депрессий. Вареное мясо употребляют также для профилактики гастрита.

Любителей мяса диких животных Роспотребнадзор спешит разочаровать. По словам начальника управления санитарного надзора, оно опасно своей неизвестностью: непонятно, где животное обитало и чем болело.

Как выбирать?

Если вы приобретаете мясо в магазине, эксперты Роспотребнадзора советуют внимательно изучить этикетку – она даст полную информацию. Если же на рынке, то помните: признаками свежести продукта служат розовый цвет, отсутствие большого скопления жира и запах, исключающий признаки гнили и химии. Везде и всегда мясо должно быть сухое и равномерного цвета.

Что не так в повторной заморозке?

Исследования ученых показали, что процесс замораживания снижает содержание белка в мясе, а повторная заморозка может уничтожить его полностью, говорят эксперты Роспотребнадзора. И тогда можно получить совершенно бесполезное для организма жесткое волокно.

Зачем сливать бульон?

Часто нам советуют при варке мяса «сливать первый бульон», то есть воду после закипания. А затем заливать свежей водой и уже в ней варить. В Роспотребнадзоре объяснили, что этот способ (так же как вымачивание мяса в воде перед приготовлением) избавляет его от остатков антибиотиков, которые животное могло получать при жизни.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

Топ-5 продуктов для хорошего гемоглобина.

20 апреля – Национальный день донора в России. Сегодня расскажем про то, как можно «улучшить» состав крови с помощью питания.

Железо – микроэлемент, необходимый организму для выработки красных кровяных телец (эритроцитов). Главная функция этих клеток – обеспечивать снабжение кислородом тканей и органов. Железо также входит в состав многих белков и ферментов, которые помогают поддерживать здоровье. В случае, если в организме не хватает этого элемента, возможны серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Микроэлемент имеет в организме собственное депо – белок ферритин. Его уровень оценивают при лабораторных исследованиях крови, когда нужно узнать запас железа.

Для того чтобы поддерживать уровень железа в организме, при составлении рациона необходимо выбирать продукты с высоким его содержанием:

- Порция говядины или говяжьего фарша весом 100 г, поданная в любом виде, – верный способ снабдить организм 2,7 мг железа.

- 100 г тыквенных семечек (сырых или обжаренных) обеспечат организм 13 мг железа.

- Бобовые – идеальный источник железа для вегетарианцев. Отварные фасоль, нут, горох, соя, чечевица в среднем содержат 3,3 мг микроэлемента на 100 г.

- Шпинат – абсолютный рекордсмен среди овощей по концентрации железа. Листья овоща содержат 3,6 мг железа на 100 г.

- Популярная крупа киноа содержит около 1,5 мг на 100 г порции.

Железо растительного и животного происхождения усваивается по-разному. Гемовое (животное) железо усваивается полностью, без потерь, в отличие от железа растительного происхождения. Но вы можете помочь организму, если будете:

- употреблять продукты или добавки с повышенным содержанием витамина С во время одного приема пищи. Например, продукты с витамином С – апельсины, другие цитрусовые, томаты, брокколи и клубнику;

- сочетать продукты с железом как животного, так и растительного происхождения;

- использовать чугунную сковороду для приготовления продуктов с высоким содержанием железа.

Есть некоторые действия, которые затрудняют усвоение железа организмом. Вот несколько советов, как этого избежать:

- Если вы пьете кофе или чай, выпивайте их между приемами пищи, а не во время.

- Не употребляйте больше 40 г клетчатки в день.

- Не употребляйте одновременно продукты с повышенным содержанием кальция (например, молочные продукты или обогащенные кальцием соки) и железа.

Дыхание, перенос кислорода, утилизация углекислого газа, окислительно-восстановительные процессы, иммунитет, ферментативные реакции, синтез ДНК, кроветворение, – во всех этих важнейших процессах принимает участие железо.

Белок красных кровяных клеток, содержащих железо, называется гемоглобином. Его функция – удерживать кислород, чтобы доставлять его в ткани организма.

Для понимания процесса уточним: в организме железо никогда не находится в свободном состоянии. После поступления оно сразу всасывается в кровь и связывается с транспортным белком – трансферрином. Дальше нутриент доставляется к тем клеткам, которые испытывают в нем наибольшую потребность в данный момент.

Разберемся, какие продукты помогут восстановить запасы железа:

1. На первом месте, конечно же, субпродукты животного происхождения – печень, почки, селезенка. Количества гемового железа, которое усваивается более эффективно, чем микроэлемент из продуктов растительного происхождения, в них достаточно. Свиная печень наиболее предпочтительная, как лидер по содержанию железа.

Кроме того, печень – бесценный источник витаминов, микро- и макроэлементов. Красное мясо – тоже ценный продукт по составу питательных веществ, несмотря на то, что сторонники ЗОЖ многие годы его не уважали и считали вредным. Именно большое количество железа в животном гемоглобине придает мясу интенсивный красный цвет.

2. Рыба и морепродукты – богатый источник железа, йода и многих витаминов. Дары моря, и в первую очередь, моллюски, помогают не только поддерживать, но и восполнять растраченное организмом железо. Блюда из рыбы и морепродуктов также благоприятно влияют на работу нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем.

3. Продукты не только животного происхождения, но и растительного содержат железо в своем составе. Но тут есть оговорка – в растительной пище присутствует негемовое железо, которое усваивается гораздо хуже и в меньшей концентрации. Однако, некоторые съедобные растения, например шпинат, содержат еще и аскорбиновую кислоту. В тандеме с витамином С железо лучше воспринимается организмом.

Тем, кто придерживается диеты, основанной на продуктах растительного происхождения, необходимо употреблять микроэлемент в большем количестве. К счастью, выбор таких продуктов достаточно широк:

- различные крупы: овсяная, гречневая, ячневая и другие;

- пшеничные отруби и рожь;

- горох, бобы, фасоль, чечевица;

- шпинат, цветная капуста, брокколи, свекла, спаржа, кукуруза;

- кизил, хурма, слива, яблоки, гранты;

- семечки, орехи;

- сухофрукты: инжир, чернослив, изюм, курага.

4. Отдельного упоминания заслуживают яйца. Куриные, перепелиные и другие – они не только хороший источник железа, но и надежный поставщик магния, ненасыщенных жирных кислот и витаминов.

5. Хорошая новость для сладкоежек. Из темного шоколада мы тоже получаем этот незаменимый и очень ценный микроэлемент.

Есть ли у вас железодефицит или показатель в норме – можно узнать без сложных специфических исследований. Достаточно просто сдать общий анализ крови, и узнать по значению эритроцитарных индексов есть ли скрытый (латентный) дефицит, который можно компенсировать профилактическими мерами, или уже требуется полноценное лечение под контролем врача.

Помните, что правильное сбалансированное питание состоящее из продуктов, богатых всем спектром витаминов и микроэлементов, поможет наладить все обменные процессы, важные для организма.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

Правильное питание детей – залог здоровья.

Интенсивный рост ребенка требует постоянного «топлива», источником которого является пища. Какие продукты питания должны быть в полноценном детском рационе?

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Что должен есть ребенок

У детей и подростков наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Чем меньше ребенок, тем больше у него потребность в белке.

Наиболее ценный источник животного белка для детского организма – молоко. Также в детском рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, в меньшей степени – в овощах и фруктах.

Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые из них даже превосходят их. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков.

Также в детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых несинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богато мясо, рыба, а также яйца и орехи.

Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные для детей витамины А и E, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и другие.

В то же время избыток жира в пище детей нежелателен, так как это нарушает процесс обмена веществ, понижает аппетит, расстраивает пищеварение и ведет к ожирению. При избытке жира нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источник жира для детей – сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца.

Что касается углеводов, то детям младшего возраста их нужно меньше, чем белков и жиров. Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке (лактоза – молочный сахар).

Важно ограничивать потребление сладостей: печенье, пастилу, конфе­ты, варенье и другие кондитерские изделия можно давать по 10–25 г ежедневно в зависимости от возраста. Детям и подросткам рекомендуется 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего количества углеводов в суточ­ном рационе их питания.

Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 г хлебобулочных и макаронно-крупяных изделий, а также 700–800 г свежих фруктов, ягод, овощей.

Какие витамины и микроэлементы необходимы ребенку

Дети более чувствительны к недостатку любых витаминов, чем взрослые. С процессами роста потребность в них повышается. Кроме специфических болезненных проявлений, связанных с авитаминозом, у детей отмечаются некоторая вялость, бледность, быстрая утомляемость, иногда боли в коленях, понижение аппетита. Особенно важное значение имеют витамины А и D, дефицит которых останавливает рост, снижает массу тела, нарушает зрение, вызывает рахит, кариес и другие отклонения.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимы минеральные элементы, так как они способствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральных веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они также влияют на защитные функции организма и его иммунитет.

Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ.

Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища поставляет детям необходимое количество ми­неральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов – важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного проис­хождения (печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, ик­ра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необхо­димо ежедневно бывать на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.

В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Благодаря мясным продуктам организм получает 15–30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах, богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более 2–5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.

Дефекты в питании детей не всегда сразу отражаются на здоровье. Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего увеличения массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к исхуданию.

Часто проблемы проявляются не сразу – при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы. Вот почему специалисты в области детского питания считают, что профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннего детства.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.