

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей происходит благодаря поступлению в организм с пищей белков, жиров, углеводов, витаминов, макро и микроэлементов.

Микроэлементы – это группа химических элементов, присутствующих в организме человека и животных в малых концентрациях. Микроэлементы обладают высокой биологической активностью и необходимы для жизнедеятельности организма. К биомикроэлементам относятся железо, медь, кобальт, никель, марганец, стронций, цинк, хром, йод, селен, фтор. Недостаток данных веществ в питании может приводить к структурным и функциональным изменениям в организме, а избыток может оказать токсическое действие.

Питание, обеспечивающее нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни, считается рациональным.

Рациональное питание строится с учётом пола, возраста, характера трудовой деятельности, климатических условий, национальных и индивидуальных особенностей.

Биологическая ценность пищи определяется содержанием в ней необходимых организму незаменимых пищевых веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов, макро и микроэлементов. Для нормальной жизнедеятельности организма человека требуется определённое взаимоотношение между многочисленными факторами питания. Питание, характеризующееся оптимальным соотношением пищевых веществ, называется сбалансированным.

По имеющимся данным, питание населения Республики Алтай является не рациональным, рационы питания бедны растительной пищей, что обуславливает

дефицит энергии за счет сложных углеводов и приводит к дефициту пищевых волокон, в то же время количество потребляемых сахаров и кондитерских изделий превышает рекомендуемые нормы. Такой дисбаланс в углеводной составляющей нутриентов приводит к дисбактериозам и опосредованно к риску развития болезней желудочно-кишечного тракта, нарушению иммунного статуса, снижению адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Избыточное потребление мясных продуктов обуславливает риск развития атеросклероза, болезней сердечно-сосудистой системы и онкологии.

К сожалению, на территории Республики Алтай области встречается недостаточность йода у людей различных возрастов, что приводит к значительному усугублению последствий их дефицита, особенно у детей, подростков, беременных и кормящих женщин и пожилых.

Йоддефицитное состояние приводит к умственной отсталости (даже при легком йодном дефиците, умственные способности детей понижаются на 10-15%), зубу, мужскому и женскому бесплодию, преждевременным родам, выкидышам, кретинизму, нарушению роста и нормального умственного и физического развития детей и подростков.

Для профилактики заболеваний, обусловленных недостатком макро- и микроэлементов в организме, важно полноценное питание с достаточным поступлением белков, микроэлементов (в том числе йода и селена), витаминов, а также приём профилактических препаратов.