**16-22 января**

**Неделя профилактики неинфекционных заболеваний**

Полноценное и безопасное питание является важнейшим условием поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека.  Рациональное питание снижает также риск возникновения различных заболеваний.

От качества питания в целом и отдельных его компонентов (продуктов и блюд) в частности напрямую зависит состояние здоровья человека.

Болезни, связанные с приёмом пищи, называются алиментарно-зависимыми заболеваниями. К ним 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 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).

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, присутствием в продукте витаминов, микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот и др. Энергетическая ценность отражает количество энергии, которое дают организму углеводы, белки и жиры, содержащиеся в продукте.

Во избежание алиментарно-зависимых заболеваний возникает необходимость увеличения уровня потребления микронутриентов путём дополнительного обогащения пшеничной муки высшего и первого сорта, хлеба и хлебобулочных изделий, произведённых из этой муки, железом и другими микроэлементами, а также витаминами.

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

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

**Будьте здоровы!**

 ИНФОРМАЦИЯ ВЗЯТА ИЗ Internet