|  |
| --- |
| C:\Users\ezhgurova_eyu\Desktop\Эмблема РПН.png  ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»  **Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»**  (Красноуфимский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)  Советская ул., д.13, г. Красноуфимск, 623300  тел./факс**:** (34394) 7-59-43  E-mail: [mail\_07@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_07@66.rospotrebnadzor.ru)  <https://fbuz66.ru/>  ОКПО 77145016, ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668343001  «06» мая 2025 № 66-20-007-07/19- 1225 -2025  На №\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Статья в СМИ

**Профилактика анемии в условиях современного питания**

СОГЛАСОВАНО:

Главный врач филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в

Свердловской области в городе Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Шевелев

**Профилактика анемии в условиях современного питания**

Питание позволяет человеку получать из пищи множество необходимых ему для жизни витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов. Роль железа в этом списке стоит на одном из первых мест.

**Необходимость питания богатого железом**

Две трети всего железа, находящегося в организме человека, содержится в его крови, оставшаяся треть находится в костном мозге, печени и мышечной ткани. Роль железа для нормальной жизнедеятельности организма трудно переоценить. Какие же функции выполняет этот микроэлемент?

* Это, прежде всего, хранение и перенос кислорода. Железо, входящее в молекулу гемоглобина, связывает кислород, проходящий по кровеносным сосудам в легких, и переносят этот кислород в ткани, забирая оттуда углекислый газ, унося его обратно к легким. Благодаря этому сложному процессу мы дышим.
* Железо нужно для того, чтобы щитовидная железа вырабатывала гормоны, которые регулируют обменные процессы в организме.
* Железо нужно для питания энергией каждой клетки.
* Также питание, богатое железом, дает организму способность сопротивляться инфекциям, предотвращает утомляемость и анемию, дает хороший тонус нашей коже.

Если прислушаться к медицинскому мнению, то у мужчин потребность в железе составляет десять миллиграмм, в то время как у женщин эта цифра в два раза выше. Это объясняется тем, что женщины ежемесячно теряют кровь во время менструаций.

Питание мясными продуктами дает нам усвоение 40-50 % железа, питание рыбой — 10%. Лучше всего усваивается железо при включении в свой рацион печени животных. Усвоение железа значительно ухудшается, если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом или наблюдается дефицит белка в рационе. Сведите к минимуму в своем питании кофеин-содержащие напитки, препятствующие усвоению железа.

**Продукты питания, позволяющие предотвратить симптомы недостаточности железа**

Если суточная доза железа будет меньше 1 мг, наступит его дефицит. Причинами недостатка могут стать:

* Малое поступление его в организм человека, как следствие несбалансированного питания, практики сыроедения или вегетарианства.
* Повышение расхода железа при беременности, кормлении грудью.
* Травмы, в результате которых происходит резкая потеря железа с кровью, оперативное вмешательство (хирургическая процедура), обильные менструации у женщин.
* Различные нарушения метаболизма витамина С в организме.
* Нарушения функций щитовидной железы.
* Гельминтозы.

Чтобы обогатить свой рацион этим микроэлементом, стоит включить в него такие продукты питания:

* Прежде всего, печень свиная и говяжья, красное мясо, мясо птицы, обязательно желтки яиц.
* Орехи.
* Чечевица и фасоль.
* Свекла, морковь, петрушка, цветная капуста, помидоры.
* Овсяная и конечно гречневая крупа.
* Яблоки, сливы, сухофрукты, в частности, изюм.

Для профилактики такого заболевания как железодефицитная анемия, стоит принимать во внимание не только продукты питания, которые мы едим, но и реальное содержание в них железа, так как наш организм не может полностью усвоить этот элемент из еды. Это объясняется тем, что организм человека лучше усваивает железо двухвалентное, в то время как во многих продуктах питания оно находится в трехвалентном состоянии и предварительно должно быть преобразовано. Помочь в этом может потребление большого количества витамина С, поэтому мясные продукты рекомендуется есть с большой порцией салата, либо других листовых овощей. Следует обратить внимание на то, какой процент железа может быть усвоен организмом из растительной пищи и пищи животного происхождения. При употреблении мясных продуктов организм усваивает от 25 до 30% железа, в то время как при употреблении продуктов растительного происхождения — всего лишь от 3 до 5%. Поэтому людям, практикующим все виды вегетарианства, стоит принимать добавки к пище, богатые железом, после предварительной консультации с врачом.

Большое количество железа находится в мясе вареных моллюсков, это двадцать пять миллиграмм на сто грамм веса. Яйца — это замечательный источник железа, но яйца не куриные, а перепелиные. Из фруктов стоит обратить внимание на яблоки, особенно кислых сортов — это богатейший источник железа.

Следует потреблять большое количество продуктов, богатых витамином С и знаменитой фолиевой кислотой, которые сделают усвоение железа быстрым и эффективным.

Какие же симптомы свидетельствуют о недостатке железа в организме:

* Со стороны неврологии — чрезмерная возбудимость, состояние плаксивости, неуравновешенности.
* Появление извращенных желаний в питании, таких как желание, есть мел, землю.
* Ухудшение аппетита, метеоризм, отрыжка.
* Ухудшается память и способность к обучению.
* Ломкость и утончение ногтевой пластины.
* Снижение температуры тела, постоянное ощущение зябкости

Единственный способ избежать недостатка в железе — это сбалансированное, продуманное, рациональное питание наших детей и здоровые привычки их родителей.