

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г. Пермь,
ул. Куйбышева, 50 а, тел. 236-48-04**

Гигиеническое обучение

**Консультационный центр
для потребителей**

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3х4)
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.
- памятки для населения на безвозмездной основе.

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
236-48-04

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
236-48-77

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пермском крае»**

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

[www. 59fbuz.ru](http://www.59fbuz.ru)

Телефон: 236-48-04
Эл. почта: go-fgu@mail.ru



Отдел гигиенической подготовки

Федеральное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Пермском крае»

**Микронутриенты.
Что это?**



ПАМЯТКА
ДЛЯ
НАСЕЛЕНИЯ

Микронутриенты – это питательные вещества, необходимые для обеспечения полноценного обмена веществ, роста и поддержания жизнедеятельности организма, защиты от болезней, осуществления всех жизненно важных функций. К ним относят витамины, минеральные вещества, микроэлементы.

Организм человека не способен производить микронутриенты, поэтому их необходимо получать с пищей, в полном составе и количестве, которое соответствуют физиологическим потребностям.

Недостаточное потребление микронутриентов может негативно сказаться на состоянии здоровья.

Витамин С – один из важнейших. Это природный антиоксидант. Витамин С участвует во многих важных обменных процессах: синтезе белков и жиров, стероидных гормонов, желчных кислот, способствует регенерации тканей, всасыванию железа, повышает сопротивляемость инфекциям. При дефиците витамина С, в частности, снижается использование белка.

Витамины группы В участвуют в поддержании нормального функционирования нервной системы, головного мозга, сердца и сосудов, органов пищеварения. Кроме того, витамины В улучшают защитные функции организма от агрессивной внешней среды, предупреждают преждевременное старение человека.

Витамин Е – группа токоферолов. Антиоксидант, замедляет процессы старения, участвует в обмене белков, жиров, углеводов, необходим для половой системы. Токоферолы содержатся в нерафинированных маслах, сливочном масле, яйцах, орехах, молоке, зеленом горохе, сое.

Витамин D (кальциферол). Помогает усвоению кальция и фосфатов, регулирует фосфорно-кальциевый обмен (влияющий на прочность костей), повышает иммунитет, оказывает противораковое действие. Содержится в яичном желтке, печени, жирной рыбе, сливочном масле, молоке. Витамин D синтезируется в коже под действием солнечных лучей.

Витамин К участвует в процессах свертывания крови и недостаточное поступление приводит к увеличению времени свертывания крови. В здоровом

организме этот витамин синтезируется кишечной флорой. Получить его с такими продуктами, как капуста, листовые овощи, яйца, молоко, печень.

Витамин А играет важную роль в процессах роста и репродукции, дифференцировки эпителиальной и костной ткани, поддержанию иммунитета и зрения. (капуста, все оранжевые плоды и овощи, салат, красный перец, а также молоко, сыр и яйца).

Кальций и магний играют важную роль в регуляции сердечной деятельности, входят в состав костной ткани, регулируют функции нервной и мышечной ткани. Магний стимулирует образование активной формы витамина D, который обеспечивает переход кальция из крови в ткани. При дефиците магния кальций накапливается в крови и откладывается на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек, что повышает риск инсультов и инфарктов.

Магния много в арбузах и миндале.

Основные функции **калия, натрия и хлора** – поддержание осмотического давления в жидкостях организма, водно-солевого и кислотно-щелочного баланса. Калий необходим для нормальной работы сердца и почек.

Фосфор присутствует во всех клетках организма, входит в состав ДНК, белков, фосфолипидов и других важных соединений. Этот элемент обеспечивает рост и поддержание нормального состояния костей и зубов.

Сера входит в состав белков, в том числе коллагена – основного белка соединительной ткани, витаминов группы В. Известное название серы – минерал красоты, способствующий здоровью кожи и волос. Сера участвует в синтезе желчных кислот. Содержится во всех основных группах продуктов, в основном, животного происхождения.

Микроэлементы активно участвуют в реакциях обмена веществ. Без них невозможна работа ферментов.

Железо входит в состав гемоглобина красных кровяных клеток и доставляет кислород тканям и клеткам. Много железа в красном мясе, особенно диких животных и птиц, в субпродуктах.

В яблоках, в отличие от распространенного мнения, небольшое содержание железа.

Медь – один из важнейших микроэлементов. Она входит в состав многих белков и ферментов, участвует в синтезе гемоглобина и меланина (отвечающего за цвет волос и кожи), необходима для иммунитета. Содержится во многих продуктах: мясе, рыбе, бобовых, зерновых, орехах, овощах и фруктах.

Хром участвует в обмене холестерина, способствует нормализации уровня глюкозы в крови, уменьшает потребность в инсулине. Недостатка хрома не должно быть, если вы худеете. Лучше всего этот микроэлемент усваивается в виде пиколината хрома. Брокколи – наиболее богатый хромом продукт.

Цинк входит в состав инсулина и многих ферментов. Этот элемент особенно необходим для мужского здоровья. Два самых богатых цинком продукта в средней полосе – семечки подсолнуха и тыквы. Продукт-рекордсмен по содержанию цинка – устрицы.

Фтор участвует в образовании костной ткани, дентина и зубной эмали, укрепляет эмаль, стимулирует кроветворение и иммунитет. Фтор, в основном, мы получаем с водой. Он содержится в рыбе, печени, орехах, чае.

Йод является компонентом гормонов щитовидной железы и необходим для их синтеза. Йод принимает участие в обменных процессах, метаболизме ряда витаминов. Значительно влияние его в процессах роста и развития организма, включая нервно-психическое развитие. Йод содержится в большом количестве в морской капусте, говяжьей печени и йодированной соли.

Селен защищает иммунную систему, повышает сопротивляемость организма к различным негативным воздействиям, предупреждает образование свободных радикалов, разрушающих клетки организма, предупреждает воспаления, эндокринные и сердечно-сосудистые заболевания. Дефицит селена ускоряет возникновение инфаркта и внезапную «колыбельную» смерть младенцев, возрастает вероятность мужского бесплодия. Селена содержится много в маслинах, в оливковом масле, морепродуктах, орехах (кешью, фисташки, кокос).