

## Витамины - это серьёзно

В последнем докладе ЮНИСЕФ и организации Micronutrient Initiative утверждается, что недостаток основных витаминов и минеральных веществ в рационе населения наносит вред здоровью одной трети населения планеты и сдерживает экономическое развитие практически всех стран в южном полушарии. Немногие неспециалисты знают о том, какой урон наносит дефицит витаминов и минеральных веществ отдельным людям и целым нациям. Но согласно докладу, представленному вниманию участников Всемирного экономического форума, недостаток витаминов и минеральных веществ наносит значительный ущерб интеллектуальному развитию, повреждает иммунную систему человека, является причиной отклонений в развитии детей, а также причиной того, что приблизительно 2 миллиарда человек не используют в полную силу свой физический и умственный потенциал.

Доклад подводит итоги исследований по оценке ущерба, нанесенного дефицитом витаминов и минеральных веществ в рационе населения, которые были проведены в 80 странах. Эти исследования проливают свет на эту проблему, которая часто обнаруживается только при проведении лабораторных исследований.

В докладе утверждается следующее:

Дефицит железа вредит умственному развитию маленьких детей и понижает интеллектуальный национальный потенциал. Дефицит железа также подрывает производительность труда среди взрослых и является причиной сокращения ВВП на 2 процента, в тех странах, в которых эта проблема наиболее актуальна.

Дефицит витамина А нарушает работу иммунной системы приблизительно 40 % детей в возрасте до пяти лет в развивающихся странах, что ежегодно приводит к смерти 1 миллиона молодых людей.

Дефицит йода во время беременности приводит к тому, что ежегодно 20 миллионов младенцев рождаются умственно недоразвитыми.

Анемия, возникающая в результате дефицита железа, ежегодно является причиной смерти 50 000 женщин во время беременности и родов.

Дефицит фолиевой кислоты ежегодно является причиной приблизительно 200 000 случаев рождения детей с серьезными физическими и умственными отклонениями, а также причиной 1 из 10 смертей среди взрослого населения в связи с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Авторы доклада сообщают, что воздействие недостатка витаминов и микроэлементов на организм взрослых, особенно женщин, является часто незаметным и коварным.

Воздействие на целые государства и экономическое развитие только теперь начинает оцениваться специалистами. Но основной проблемой является тот факт, что дефицит витаминов и микроэлементов часто приходится на жизненно важные, уязвимые, самые ранние месяцы жизни, когда плохое питание оказывает наиболее разрушительное и длительное воздействие.

"Сегодня стало просто недопустимым просто выявлять симптомы дефицита микроэлементов и лечить пациентов, имеющих эти симптомы, - отметила директор-исполнитель ЮНИСЕФ Кэрол Беллами. - Мы должны защитить все население, особенно детей, против разрушительных последствий дефицита витаминов и микроэлементов. В

промышленно-развитых странах такие программы осуществляются уже в течение многих лет. Нет никакого оправдания тому, что столько людей в мире не имеют доступа к этим простым, но важным для жизни веществам. Мы знаем, что нужно делать, мы только должны сделать первый шаг" .

Авторы доклада отметили, что население может быть защищено против дефицита витаминов и микроэлементов при помощи проверенных и недорогих методов. Эти методы включают:

**Витаминизация продовольствия :** Необходимо добавлять основные витамины и минеральные вещества к пищевым продуктам, которые регулярно потребляются большинством людей (мука, соль, сахар, растительное масло и маргарин). Это обойдется только в несколько центов в год на человека.

**Пищевые добавки :** Необходимо обеспечивать уязвимые группы населения (особенно детей и женщин в детородном возрасте) витаминными и минеральными добавками в форме таблеток, капсул и сиропов. Это также обойдется только в несколько центов в год на человека.

**Образование:** Необходимо информировать население о том, какие виды пищевых продуктов способны удовлетворить потребность человека в необходимых витаминах и минеральных веществах.

**Борьба с заболеваниями :** Борьба с такими заболеваниями как малярия, корь, диарея и паразитарные заболевания способна помочь организму поглощать и сохранять витамины и минеральные вещества.

Эти методы позволили решить проблему дефицита витаминов в рационе населения в промышленно-развитых странах десятки лет назад. Но цели ООН в области борьбы с витаминной и минеральной недостаточностью в развивающихся странах не будут достигнуты без более решительных и систематических шагов, направленных на "применение известных механизмов в масштабе соразмерном масштабу существующих проблем".

После десятилетия драматических событий, необходимая информация о проблеме витаминного дефицита стала известна, решения - доступны, и в решении этой проблемы могут принять участие рядовые граждане и организации, правительства, частный сектор, медицинское и научное сообщество и гражданское общество.

"Когда так много может быть сделано для такого количества людей и за такую небольшую цену, это будет настоящим всемирным позором, если дефицит витаминов и минеральных веществ не будет ликвидирован в ближайшие годы", - подчеркнули авторы доклада.

[www.nutrition.ru](http://www.nutrition.ru), [Общество натуральной Медицины](#)