



2 июня – День здорового питания

Сегодня, в День здорового питания, Роспотребнадзор напоминает, что здоровое питание должно быть не только безопасным, но и сбалансированным. Любые перекусы в пищевом рационе, переедание, а также жесткие ограничения, например, полный отказ от тех или иных продуктов без назначения врача, могут привести к проблемам со здоровьем.

При формировании своего ежедневного рациона важно помнить, что дефицит тех или иных макроэлементов, микронутриентов в питании может существенно снизить качество и продолжительность жизни человека. Особенно это важно для будущих матерей и детей, чей организм активно растет и развивается. Каждый год более 60 тысяч матерей по всему миру умирают, будучи беременными, или погибают в родах из-за недостатка железа в организме.

Более 20 миллионов детей ежегодно рождаются с недостаточным весом из-за того, что до беременности и во время нее матери не получали соответствующего питания. Новорожденные с недостаточным весом в четыре раза чаще умирают в первую неделю жизни из-за инфекций, таких как диарея.

Недостаток витаминов и минеральных веществ является основной причиной смерти и нетрудоспособности в развивающихся странах, особенно среди детей. Дефицит железа является самой распространенной формой недоедания в мире, от которой страдает приблизительно 2 миллиона людей.

Дефицит железа является особенно важной проблемой для женщин репродуктивного возраста и детей, так как он влечет серьезные последствия для здоровья и способности учиться.

Дефицит витамина А отрицательно влияет приблизительно на 40% детей дошкольного возраста в развивающихся странах. Недостаток данного витамина влечет за собой слепоту, восприимчивость к болезням и высокую смертность. Каждый год из-за недостатка витамина А умирает 1 миллион детей.

Недостаток йода наиболее часто является единственной причиной умственной отсталости. В настоящее время в мире 1,7 миллиона людей имеют недостаток йода.

Особенно важно учитывать метаболические нарушения в период сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Ученые всего мира пришли к выводу, что новый коронавирус в сочетании с ожирением сильно увеличивает риски для здоровья человека. При индексе массы тела (ИМТ) от 30 до 40 кг/м² смертность в возрастной группе 35-45 лет возрастает в 6 раз; в возрастной группе 25-30 лет смертность в 12 раз выше, чем у людей без ожирения. Риск госпитализации таких пациентов возрастает на 115%, они на 70% чаще попадают в реанимацию. В целом летальный исход у больных с ожирением и COVID-19 выше на 45%.

Ученые отмечают, что появляются новые факторы, участвующие в эпидпроцессе при заболеваниях с пищевым путем передачи. Появляются новые возбудители инфекционных заболеваний, меняются их виды и свойства. Особое значение в этом процессе приобретает антибиотикорезистентность, повышение токсигенности продуктов и как следствие, рост доли населения с повышенной восприимчивостью к возбудителям инфекций. В результате употребления некачественной пищи ежегодно в мире заболевают более 600 миллионов человек, из которых 420 000 умирают. Активизация факторов передачи новых возбудителей различных заболеваний происходит в основном за счет новых технологий производства, хранения, упаковки, появления новых видов продуктов.

В связи с этим перед учеными и врачами всего мира стоят амбициозные задачи по изменению приоритетов микробиологической безопасности пищи. Необходимо работать на опережение, своевременно выявлять новые свойства уже хорошо знакомых возбудителей *Listeria monocytogenes*, *Campilobacter jejuni*, *Yersinia enterocolytica*; ЕНЕС (*E.coli* O157:H7), *Salmonella*, новых патогенов и эффективно бороться с появлением новых форм заболеваний, обусловленных пищей*.

Источник: Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <https://rospotrebnadzor.ru>