**Профилактика дефицита кальция и йода в организме**

Эпидемиологические исследования, проведенные Институтом питания РАМН совместно с Роспотребнадзором и другими научными учреждениями страны, показали, что для 60–70% детского населения России характерен дефицит кальция и йода. Одним из важнейших путей профилактики дефицита этих соединений является включение в питание детей продуктов (в частности, молочных и кисломолочных), обогащенных кальцием и йодом.

Внимание:

средняя суточная потребность в кальции составляет:

* для детей первого года жизни – 400–600 мг;
* для более старших детей, в зависимости от возраста – 800–1200 мг.

Кальций – незаменимый нутриент, который участвует в минерализации костной ткани и в мышечном сокращении. Он необходим для нормального проведения нервных импульсов, является важнейшим компонентом системы свертывания крови. Недостаточное потребление кальция с пищей приводит к нарушению развития скелета. В частности, способствует развитию рахита у детей раннего возраста, может проявиться в виде остеопороза в зрелом или пожилом возрасте.

Одной из основных причин низкого уровня потребления кальция с пищей является недостаточное потребление молока и молочных продуктов, характерное для питания российских детей в современных социально-экономических условиях. Кальций входит в состав многих продуктов: хлеба, круп, овощей, фруктов, мяса и др., однако содержится в них в небольшом количестве (20-50 мг/100 г). Основной источник кальция – молоко и молочные продукты, которые не только богаты кальцием, но включают его в легко усвояемой форме и, что особенно важно, в оптимальных соотношениях с фосфором. Это обеспечивает максимальную усвояемость кальция.

Пример:

Пол-литра коровьего молока (т. е. 2,5 стакана), содержащие 600 мг кальция, могут удовлетворить 50–80%-ную потребность детского организма в данном нутриенте (в зависимости от возраста). Еще больше кальция в сыре (900–1000 мг/100 г) и твороге (100–150 мг/100 г).

Особенно высоким содержанием кальция отличаются специальные продукты, в частности, молоко и творог, дополнительно обогащенные этим нутриентом (150–240 мг /100 мл).

Таким образом, для удовлетворения потребности в кальции детям необходимо ежедневно выпивать 400–600 мл молока (или кисломолочных продуктов) и съедать приблизительно 50–100 г творога и 5–10 г сыра. Конечно, это лишь примерные цифры. Ребенок может есть сыр или творог не каждый день, но таким образом, чтобы объем среднего ежедневного потребления данных продуктов был близок к указанным нормам.

Йод – это эссенциальный микроэлемент, участвующий в образовании гормонов щитовидной железы, которые играют ключевую роль в энергетическом обмене организма, физическом и психическом развитии детей, функционировании нервной и сердечно-сосудистой систем.

При дефиците йода часто развиваются вторичные иммунодефициты, что клинически проявляется более частым возникновением простудных и инфекционных заболеваний. Дефицит йода в питании нередко является причиной поражения головного мозга и нарушения интеллектуального развития у детей. Наиболее тяжелым последствием дефицита йода является кретинизм. Недостаточное поступление в детский организм йода может вести к развитию эндемического зоба.

Эффективный и простой способ профилактики дефицита йода – употребление в пищу продуктов (в т. ч. молочных и кисломолочных), обогащенных этим микроэлементом.

Внимание: суточная потребность в йоде составляет:

* для детей от 0 до 3 лет – 40–60 мкг/в сутки;
* для детей от 3 до 10 лет – 70–100 мкг/в сутки.