**Что такое микронутриенты?**

Микронутриенты – это витамины и минеральные вещества, являющиеся незаменимыми пищевыми веществами. Необходимы для нормального обмена веществ, роста и развития организма, защиты от болезней и вредных факторов внешней среды, обеспечения всех жизненных функций.

Основные жизненно важные витамины: В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), В6 (пиродоксин), В9 (фолиевая кислота), В12 (коболамин), С (аскорбиновая кислота), А (ретинол), Е (токоферол), Д (эргокальциферол).

Минералы: железо, кальций, магний, цинк, йод, селен, бром, калий, фтор, фосфор, медь, марганец.

Недостаток в питании микронутриентов является одной из важнейшей причиной ухудшения состояния здоровья населения, снижения качества жизни, продолжительности жизни, роста заболеваемости и смертности. Так как каждый из микронутриентов выполняет свою роль, то недостаток веществ будет провоцировать возникновение тех или иных заболеваний.

Чтобы понять какого именно нутриента не хватает организму, необходимо пройти обследование, поскольку симптомы недостачи не всегда специфичны для одного вещества.

Для восполнения недостатка, есть два пути получения микронутриентов:

1. Сбалансировать рацион, увеличить количество пищи, являющейся источником необходимого компонента. Это самый правильный путь для поддержания здоровья, поскольку дает долгосрочный результат.
2. Принимать витаминные комплексы или биологически активные добавки. Этот способ хорош в том случае, когда нужно быстро устранить дефицит и пройти курс лечения.

Помощник врача по гигиене питания

Серовского филиала ФБУЗ «Центр гигиены

и эпидемиологии в Свердловской области» И. Г. Смирнова