

Гудкова Е. О.
**ОБОГАЩЕНИЕ ЯГОД И ПЛОДОВ СЕЛЕНОМ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ**

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Замбрыцкий О. Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Одной из самых актуальных проблем современности является сохранение здоровья и профилактика заболеваний. Важнейшим источником поддержания здоровья всегда было и останется рациональное питание. Большинство питательных веществ и полезных соединений и минералов человек получает с пищей. Чаще всего при изучении вопроса правильности и сбалансированности питания в первую очередь внимание обращается на полезность макроэлементов пищи, поступающие в организм человека (P, Mg, Na, K, Ca), а также наличия белков, жиров, углеводов, заменимых и незаменимых аминокислот, витаминов и минералов. Однако не менее значимую роль в сохранении здоровья играют микроэлементы. К данной категории относятся металлы: Fe, Zn, Cu, Mo, Mg и Cr, а также галогены F и I₂. В эту группу можно отнести и халькоген Se.

Несмотря на то, что необходимое организму суточное потребление селена, составляет в среднем от 50 до 75 мкг (нормы физиологических потребностей для мужчин 70 мкг, а для женщин 55 мкг), его роль в сохранении здоровья и профилактике различных заболеваний колоссальна.

Ухудшение экологической ситуации в Республике Беларусь привело к уменьшению содержания селена в почве, что, в свою очередь, снизило его содержание в растениях. Количество селена снизилось и в животных продуктах, так как животные получают селен из растений. Недостаток селена в организме человека проявляется дисфункцией различных органов и систем органов, что в значительной степени негативно отражается на самочувствии и ведет к развитию патологий. Однако не только дефицит селена может способствовать возникновению заболеваний. Аналогичный эффект дает и избыток данного минерала. При длительном приёме высоких доз начинает шелушиться кожа, выпадают волосы, расслаиваются ногти и разрушаются зубы, в организме начинают накапливаться канцерогены, возникают многочисленные нервные расстройства и воспаления.

Обеспеченность населения селеном, в первую очередь, определяется питанием, так как в повседневной жизни селен поступает в организм человека в органической форме в составе продуктов растительного и животного происхождения. Однако поступление селена в организм, как правило, недостаточно из-за дефицита его в пище и воде, поэтому актуальной становится задача обогащения продуктов питания, в том числе плодов и ягод, состоит в рационализации питания и доставки в организм недостающих нутриентов и селена.

Для того, чтобы организм получал достаточное количество селена, был разработан способ обогащения плодов и ягод селеном: однократная внекорневая обработка листьев деревьев, кустарников и растений водным раствором селената натрия концентрацией 3 мг/л во время формирования плодов и ягод, что позволило повысить природное содержание селена в 2-2,5 раза. Изобретение позволяет увеличить содержание селена в плодах и ягодах.

Известны способы обогащения продуктов питания селеном: обогащение напитков для детей селенизированными дрожжами, обогащение хлебных изделий, сливочного масла и т.д. Использование биологически активных добавок (БАД) к пище, содержащих органическую форму селена позволяет достаточно быстро ликвидировать недостаточность селена и четко дозировать потребление микронутриента в зависимости от степени имеющегося дефицита.

Поскольку недостаток селена в продуктах питания является одной из наиболее остро стоящих проблем в Республике Беларусь, целесообразно разработка всевозможных методов и способов обогащения не только плодов и ягод, но и других продуктов питания селеном. Это поможет избежать возникновения различных заболеваний и улучшить состояние здоровья.