**Информация в СМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**  Главный врач Филиала Федерального Бюджетного Учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)**  *подпись* | Порошкина  Елена Эдуардовна  *расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**  Заведующий отделом экспертиз связанных с питанием населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в СО» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | Широбокова Мария  Владимировна | 8(3439)370809 |

22 марта 2024 года

***Витаминизация готовой пищи аскорбиновой кислотой.***

Витамин С (он же аскорбиновая кислота) жизненно необходим для многих биохимических окислительно-восстановительных процессов, поскольку витамин С способствует образованию в организме дезоксирибонуклеиновой кислоты. При недостатке в человеческом организме витамина С организм, улучив подходящий момент, сразу же сдается даже самой безобидной простуде.

С-витаминизация проводится на пищеблоке диетической сестрой путем внесения определенной дозы аскорбиновой кислоты в первые или третьи блюда непосредственно перед раздачей, но не ранее чем за 1 час до нее. В связи с тем, что подогревать витаминизированные блюда не рекомендуется, предпочтительнее витаминизировать третьи блюда.

**Витаминизация выполняется по следующей схеме:**

1. отвешивание порошка аскорбиновой кислоты по числу порций;
2. растворение аскорбиновой кислоты в небольшом количестве жидкой части блюда;
3. внесение в массу блюда и перемешивание.

Недостаточное потребление витаминов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, заболеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний и, в конечном итоге, препятствует формированию здорового поколения.

Витаминный дефицит резко усиливает отрицательное воздействие на организм вредных экологических условий, повышенного радиационного фона, увеличивает риск онкологических заболеваний и генетических нарушений, в том числе индуцируемых радиацией.

В условиях массовых полигиповитаминозов, охватывающих практически весь набор необходимых детскому организму витаминов, одна лишь С-витаминизация недостаточна.

В этой ситуации наиболее эффективными и одновременно экономичными средствами кардинального улучшения витаминного статуса и профилактики полигиповитаминозов являются регулярный прием поливитаминных препаратов профилактического назначения в течение всего зимне-весеннего периода года или включение в рацион специализированных продуктов питания и готовых блюд, обогащенных полноценными поливитаминными премиксами.