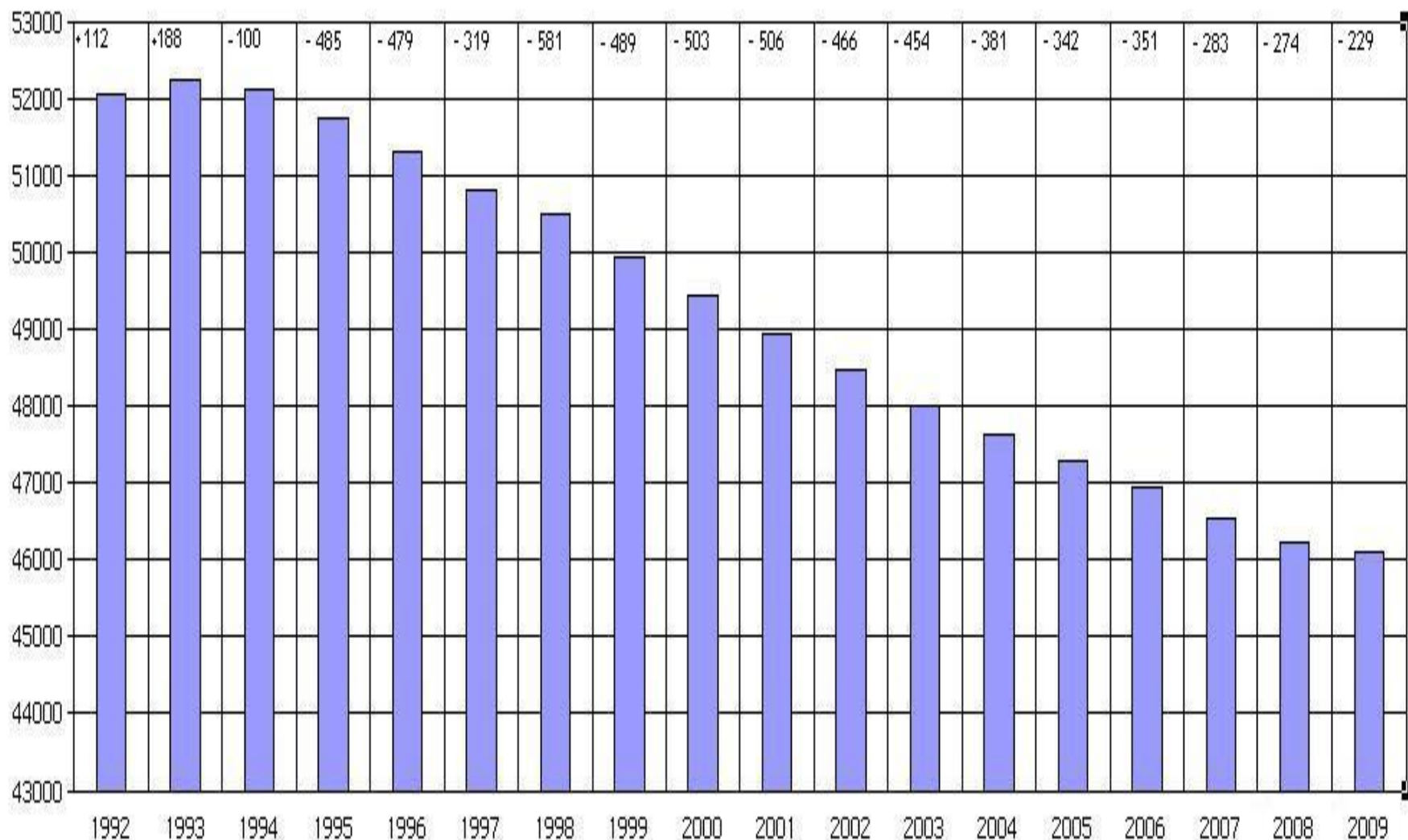


Здоровье будущих поколений.

ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ.

pptcloud.ru



Численность населения Украины, тыс. (по данным Державний комітет статистики України, 2009 год)...

на 1 февраля 2011 г. составила **45 млн 760 тыс. 51 человек.**

Стабильно неблагоприятная тенденция ухудшения состояния здоровья детей приобрела на сегодняшний день настолько устойчивый характер, что создается **реальная угроза национальной безопасности страны.**

Отмечаются снижение рождаемости, рост младенческой смертности, существенное уменьшение доли здоровых детей при рождении, рост числа инвалидов с детства, больных с хронической патологией.

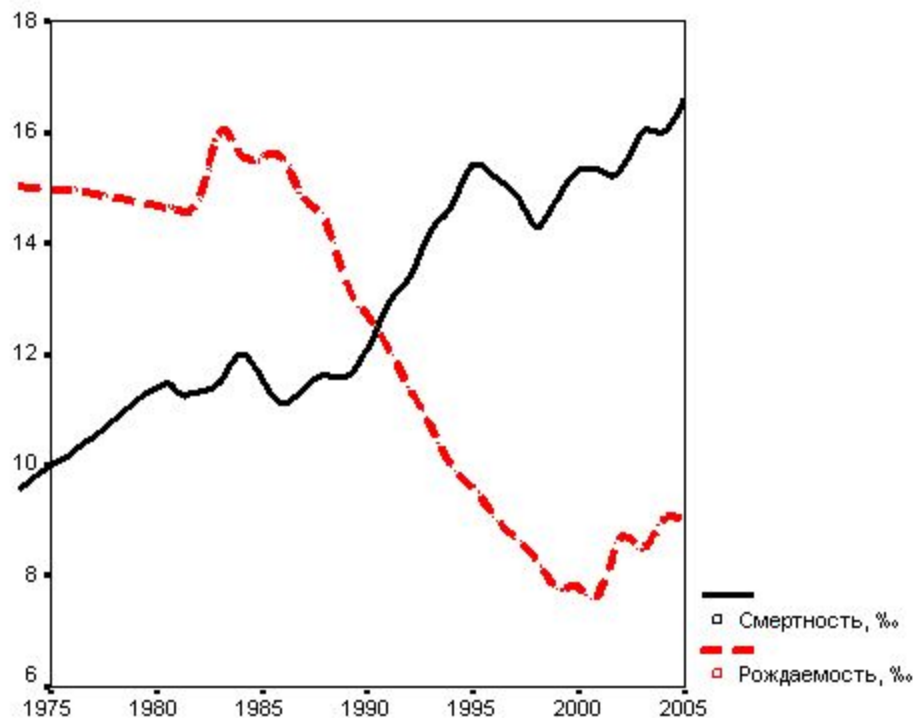
Анализ современной ситуации свидетельствует, что причинами такого катастрофического положения являются социально-экономическая нестабильность в обществе, неблагоприятное санитарное состояние среды обитания детей (условия и режим обучения, бытовые условия и т. д.), **экологическая ситуация,** реформирование системы образования и здравоохранения, низкая медицинская активность и санитарная грамотность населения, **свертывания профилактической работы** и пр.

Несомненно, наметившаяся и сохраняющаяся тенденция к ухудшению показателей здоровья детей, повлечет за собой ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения во всех возрастных группах, и неизменно скажется в дальнейшем на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве будущих поколений.

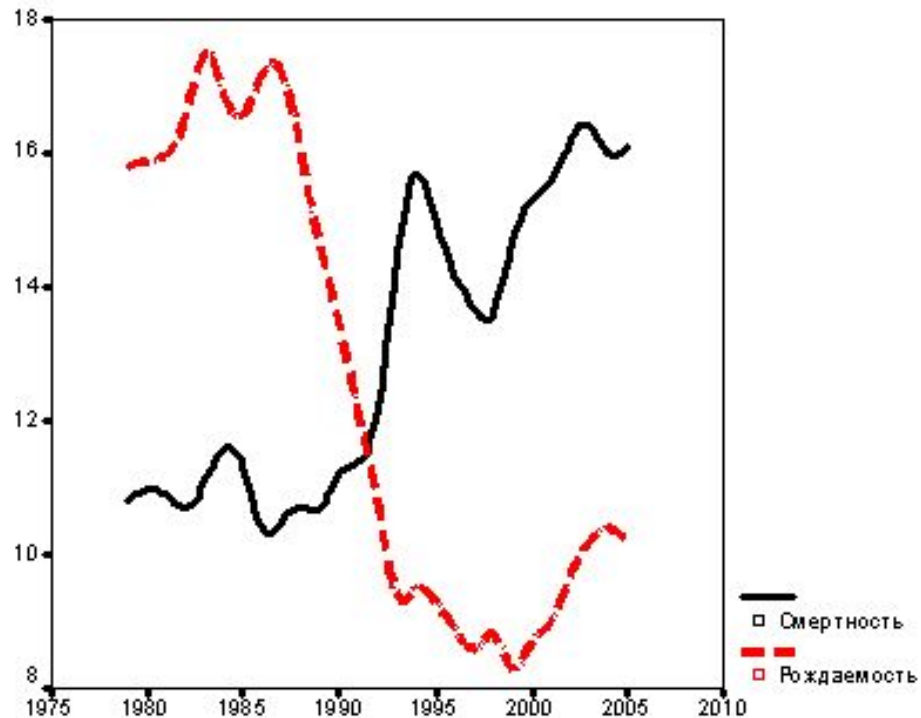
http://www.e-reading.org.ua/chapter.php/1000926/55/Eliseev_Yuriy_-_Obschaya_gigiena%3A_konspekt_lekciy.html

Данные статистики таковы, что ХУЖЕ НЕКУДА. Это означает, что ДОЛЖНО БЫТЬ ЛУЧШЕ!

Динамика рождаемости и смертности (‰, на 1000 чел.) в Украине в 1975–2005 гг.



Динамика рождаемости и смертности (‰, на 1000 чел.) в России в 1978–2005 гг.

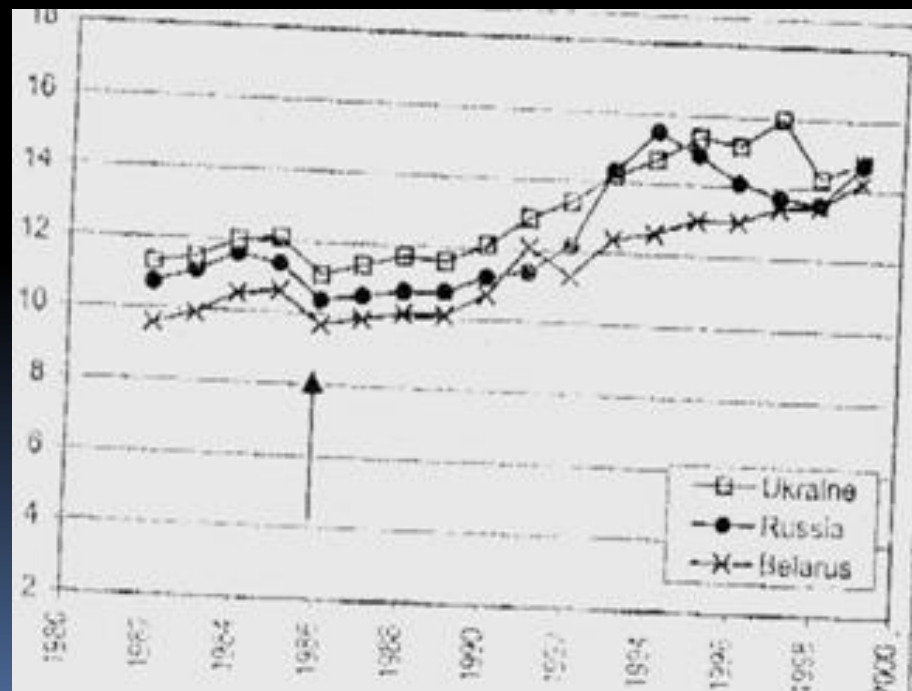




Уровень смертности в Беларуси, Украине и России с 1982 по 1999г.на 1000 жителей

Уровни роста населения в Беларуси, Украине и России с 1982 по 1999 г.г.

<http://chernobyl.iatp.by/rus/n3/Bul31-1.htm>



В 1 группе здоровья – 3-6% детей!

- I группа здоровья – здоровые дети, имеющие нормальное, соответствующее возрасту физическое и нервно-психическое развитие, без функциональных и морфофункциональных отклонений.
- В настоящее время по данным НИИ гигиены детей и подростков наполняемость I группы здоровья в среднем по России не превышает 10 %, а в некоторых регионах страны достигает лишь 3—6 %, что, несомненно, является отражением санитарно-эпидемиологического неблагополучия населения.

http://www.e-reading.org.ua/chapter.php/1000926/55/Eliseev_Yuriy_-_Obschaya_gigiena%3A_konspekt_lekciy.html

Общий коэффициент смертности на 1000 чел. населения

Источник: База данных «Здоровье для всех» (БД ЗДВ),

Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ

<http://www.cnews.ru/reviews/free/publichealth/article/optimism.shtml>

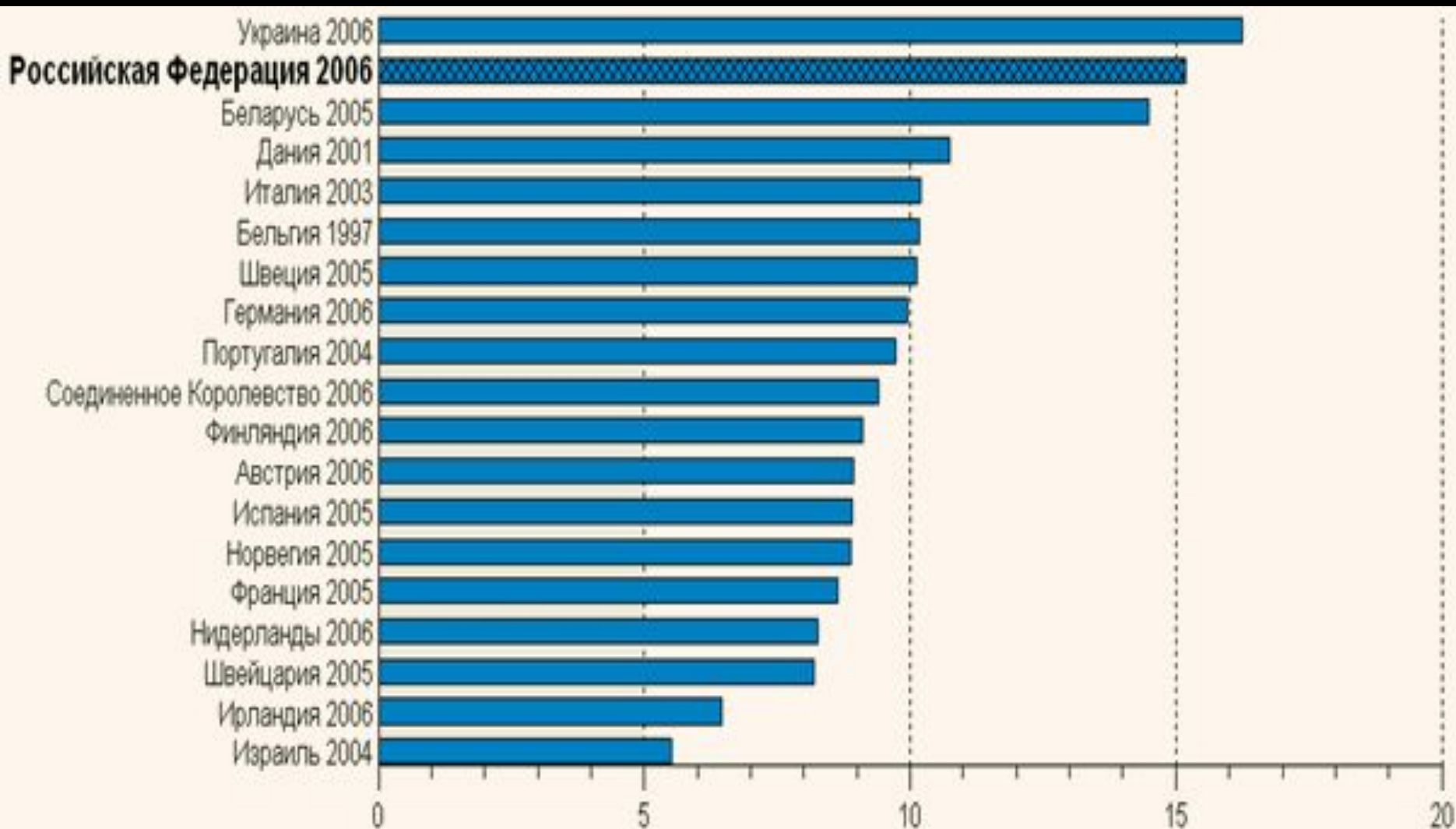
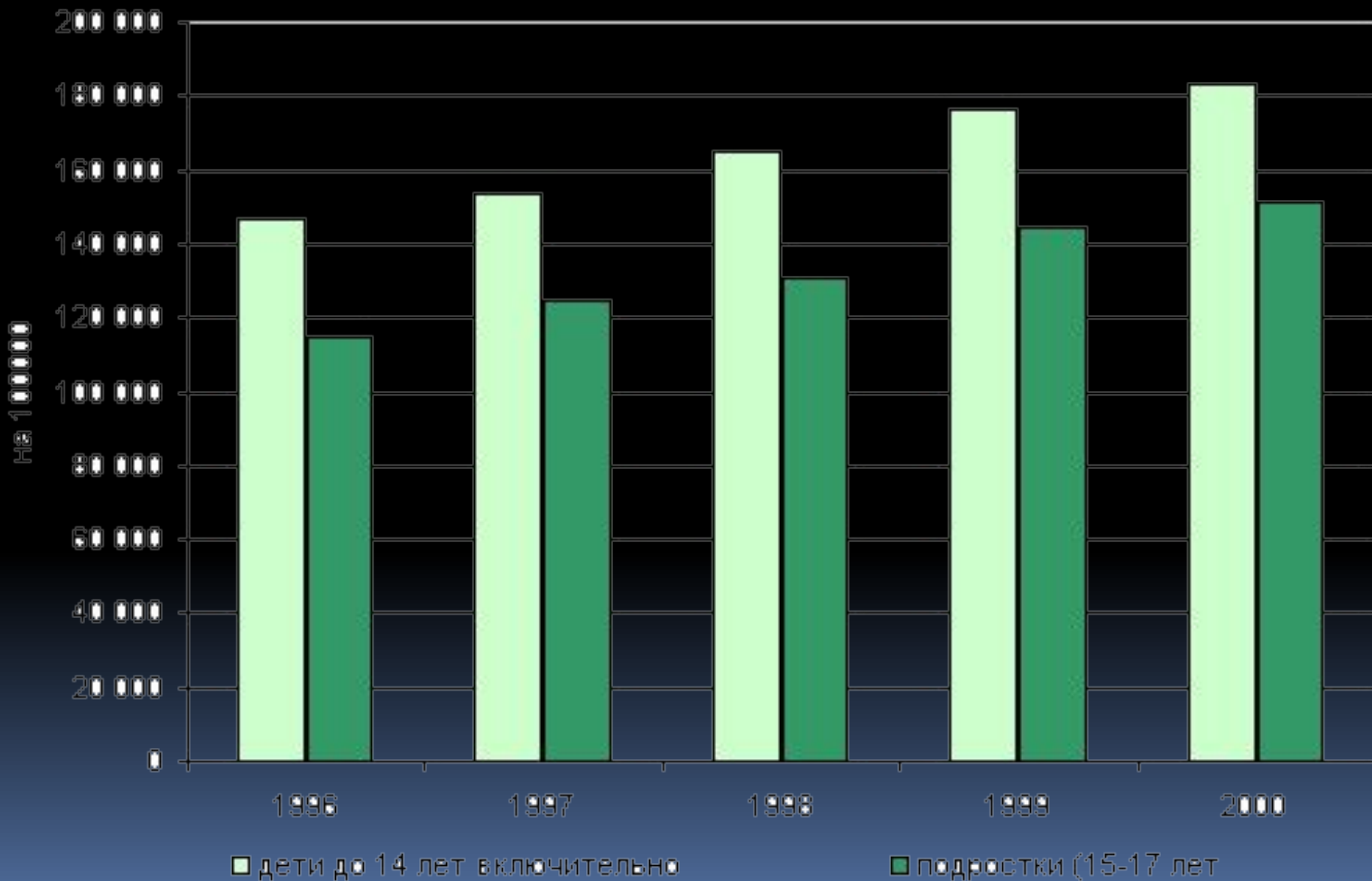


Рис. 1. Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет включительно (на 100тыс.детей)



В среднем по России отмечается стойкая тенденция

- к росту числа хронических заболеваний среди детей и подростков. Наполняемость III группы здоровья возрастает у детей в дошкольном возрасте и становится сильно выраженной в школьном периоде (половина школьников 7—9 лет и более 60 % старшеклассников имеют хронические заболевания), доходя до 65—70 %. Увеличивается число школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7—8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10—11 лет – 3 диагноза, 16—17 лет – 3—4 диагноза, а 20 % старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

[http://www.e-reading.org.ua/chapter.php/1000926/55/Eliseev_Yuriy - Obschaya gigiena%3A konspekt lekciy.html](http://www.e-reading.org.ua/chapter.php/1000926/55/Eliseev_Yuriy_-_Obschaya_gigiena%3A_konspekt_lekciy.html)

Современные подростки,

- к сожалению, не являются здоровыми!
- Не более 3-6 % детей – младших школьников - могут быть отнесены к 1 группе здоровья, и по мере взросления этот % уменьшается!
- Основные проблемы:
 - Пищеварение (гастриты, язвы, дискинезии желчевыводящих путей, ЖКБ)
 - Хроническая ЛОР- патология
 - Остеопения
 - Привычный, постоянный, фатальный полигиповитаминоз!!!

Начинаем утро с Хлорофилла и Колл Минералов (Коралл Кальция), 1 неделя в месяц – с Серебра, на завтрак обязательно Флора (йогурт на Бифидофилусе, или капсулы, или Бифидозаврики).



Йод: интеллект, рост, развитие!

- Около полтора миллиарда человек всего мира ощущают нехватку йода в организме. В Украине от нее страдает более 70% населения страны.
- По словам профессора кафедры гигиены питания Национального медицинского университета им. Богомольца Игната Матасара, нехватка йода в организме крайне негативно отражается на здоровье человека. Прежде всего, страдает мозг и умственные способности.
- «Эта проблема особенно опасна для детей, – отметил Матасар. – Йододефицит может привести к развитию умственной отсталости, кретинизму и даже смерти на протяжении первого года жизни. В подростковом возрасте – „всего лишь“ умственная задержка, а также существенная задержка физического и психического развития ребенка... самое большое количество йода находится в продуктах моря: морских водорослях, рыбьем жире, рыбе и других морепродуктах».
<http://healthinfo.com.ua/articles/aktual/2793>

Детоксикация, защита и питание:

БАДы на каждый день:

Омега3, Бердок, Ред Кlover, Келп,
Кальций с витД, Лецитин, Бифидозаврики...

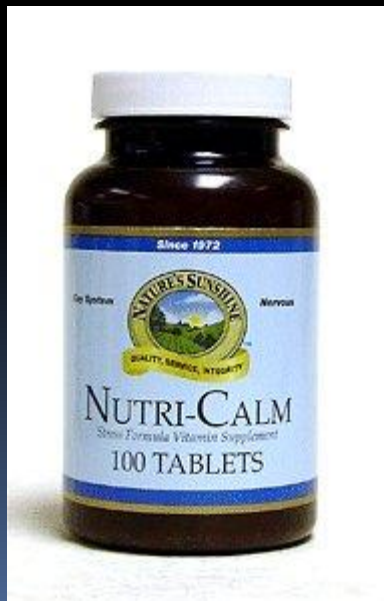
Кормите детей, питайте подростков!



Йод: интеллект, рост, развитие!

- председатель ЮНИСЕФ в Украине Юкие Мокуо отметила, что йододефицитные заболевания являются серьезной причиной неправильного формирования головного мозга.
- «Мы обеспокоены интеллектуальным развитием детей в Украине – и это связано с недостатком в организме йода. Поэтому считаем, и об этом говорят ученые, что **более 80% новорожденных детей находятся под риском недостатка йода в организме**», — отметила госпожа Юкие. Эксперты говорят, что Украина по уровню проведения йодной профилактики занимает последние места в мировом списке. В Европе, к примеру, по этому показателю Украине отведено 25 место. То есть, украинцы в принципе не знают, что такое йодный дефицит и какую угрозу несет он человеку.
- Результаты этой неосведомленности ярко иллюстрируют исследования, проведенные ЮНИСЕФ. Так, каждый четвертый украинец считает, что проблемы йододефицита в Украине нет. Молодые или будущие мамы «пошли еще дальше»: около 40% женщин репродуктивного возраста вообще ничего не знают о влиянии йода на организм будущего ребенка.
- <http://healthinfo.com.ua/articles/aktual/2793>

Витаминные продукты – богатые источники витаминов группы В (важны для питания и развития мозга, становления и развития интеллекта):



Социальная значимость здоровья подростков

- обусловлена тем, что они представляют собой ближайший репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный, политический и культурный резерв общества. Состояние здоровья российских подростков
- существенно хуже, чем у их сверстников в других странах. Об этом свидетельствуют данные самооценки здоровья 15-летних подростков. Так, считают себя здоровыми: в Швейцарии 93%, в Швеции — 72%, во Франции — 55%, в Германии — 40%, в России — 28% подростков.
<http://www.adolesmed.ru/teensandpublichealthcare.html>

Группы здоровья	Мальчики	Девочки	Всего
I группа	-	0,4	0,2
II группа	58,2	56,1	56,9
III группа	41,8	43,5	42,6
Итого	100,0	100,0	100,0

Результаты комплексной оценки состояния здоровья учащихся 5 классов (%)

http://rosmedportal.com/index.php?option=com_content&view=article&id=290

Группы здоровья	Мальчики	Девочки	Всего
I группа	0	1,0	0,5
II группа	51,9	51,9	51,9
III группа	44,4	46,1	45,4
IV группа	3,7	1,0	2,2
Итого	100,0	100,0	100,0

Результаты комплексной оценки состояния здоровья учащихся 6 классов (%)

Подростки: состояние здоровья хуже, чем у детей!

- В структуре **соматических заболеваний** у российских подростков по сравнению с другими возрастными группами явно доминируют заболевания эндокринной, мочевыделительной, нервной системы, психические расстройства...

<http://www.adolesmed.ru/teensandpublichealthcare.html>

Структура функциональных отклонений и хронических болезней у школьников 5 и 6 классов по данным комплексного медицинского обследования в 2009 г.

	класс	Ранговое место				
			II	III	IV	V
Функциональные отклонения	5	системы кровообращения 24,2	Костно-мышечной системы 16,3	нервной системы 15,3	уша, горла, носа 11,4	глаза и его придаточн. чн.
	6	системы кровообращения 25,1	Костно-мышечной системы 17,4	нервной системы 13,7	глаза и его придаточн. аппарата 11,4	уша, горла, носа 10,7
Хронические болезни	5	Костно-мышечной системы 31,0	Органов пищеварения 19,4	уша, горла, носа 12,9	кожи (атопический дерматит) 9,7	эндокринной системы 7,7
	6	Костно-мышечной системы 29,2	Органов пищеварения 23,4	уша, горла, носа 9,8	глаза и его придаточн. аппарата 9,7	кожи (атопический дерматит)

Ни одного выпускника вуза нельзя назвать абсолютно здоровым,

- а более половины детей РФ имеют ослабленное здоровье. Об этом заявил в ходе круглого стола «Состояние здоровья детей и профилактика детской заболеваемости в РФ» председатель комиссии Общественной палаты РФ Евгений Ачкасов.
- «В РФ 53% детей имеют ослабленное здоровье, 2/3 детей в возрасте до 14 лет имеют хронические заболевания», - сообщил Ачкасов, добавив, что лишь 10 % выпускников школ можно назвать здоровыми. Его цитирует [РИА Новости](#) .
- В ноябре прошлого года президент России Дмитрий Медведев, выступая с посланием Федеральному собранию, сообщил, что сейчас уже к первому классу школы [сложности со здоровьем](#) выявляются почти у трети детей. Еще более удручающие показатели, по его словам, диагностируют у подростков - [отклонения по здоровью](#) имеют две трети из них. <http://doctorpiter.ru/articles/981/>

По данным Госкомстата в 1998 г. в России насчитывалось около 36 млн детей до 18 лет, при этом из года в год общий коэффициент рождаемости неуклонно снижался - с 17,2 на 1000 жителей в 1987 г. до 8,6:1000 в 1997 г.

В 1990 г. в России родилось 2 млн 200 тыс. детей, а в 1998 г. - 1 млн 200 тыс.

Такой уровень рождаемости не обеспечивает простого воспроизводства населения.

Детское население России за этот период сократилось на 3,7 млн.

Тот факт, что такое падение рождаемости не сопровождалось значительным снижением младенческой смертности, свидетельствует об отсутствии в системе охраны здоровья матери и ребенка материальных и кадровых резервов, позволяющих повысить выживаемость новорожденных и детей первого года жизни.

Проблемы охраны здоровья детей России

Ю.Е. Вельтищев


Доклад на Конгрессе педиатров России. Февраль 1999 г.

<http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1171060&uri=index.html>


Распространенность психических заболеваний среди подростков

- на 21% выше, чем среди детей. Распространенность депрессий в подростковой популяции составляет 19% (Иовчук Н.М., Батыгина Г. З., 1998). Значительно возросло число детей групп высокого медико-социального и биологического риска (Миронов Н.Е., 1999). За последние 10 лет количество самоубийств возросло в 1,8 раза. По данным последних опросов, мысль о самоубийстве возникала у 19% юношей и 43% девушек. Хотя склонность к самоубийству типична для периода взросления во всех культурах, уровень суицидов в России — один из самых высоких в мире.

<http://www.adolesmed.ru/teensandpublichealthcare.html>



В нашем рационе Омега-3 крайне мало, - свидетельствуют специалисты в области гигиены питания.



**ДЕФИЦИТ ОМЕГИ-3 СТАЛ
ПОСТОЯННЫМ И
ПРИВЫЧНЫМ?**

Детоксикация и питание: это сочетание особенно важно для растущего мозга!

- Хлорофилл и Келп, Бифидозаврики и Бифидофилус,
- Кальций с ВитД и Коралловый Кальций,
- Омега3 и Лецитин, Суперкомплекс и Витазааврики,
- Аминокислоты и Лив Гард, Бердок и Красный Клевер
- выполняют роль детоксикантов.
- Эти продукты, каждый по-своему, усиливают нейтрализацию и выведение токсичных продуктов из организма.
- При этом каждый продукт вносит свое, особенное сочетание нутриентов!

Особую значимость проблеме репродуктивного здоровья подростков

- придает демографическая ситуация в стране, обусловленная не только социальными причинами, но и низкими репродуктивными возможностями современных юношей и девушек.
- У 75–86% девушек имеются хронические соматические заболевания, у 10–15 % — гинекологические расстройства, ограничивающие фертильность (Гуркин Ю. А., 1997; Баклаенко Н. Г., Гаврилова Л. В., 2000; Ващенко Л. В. и соавт., 2001). Выявление гинекологических заболеваний на профосмотрах за последние пять лет возросло в три раза. С возрастом распространенность гинекологических нарушений увеличивается более чем в 2,5 раза — с 116,2 в 14 лет до 297,0 на 1000 осмотренных в 17 лет.

<http://www.adolesmed.ru/teensandpublichealthcare.html>

Не лучше обстоит дело и с репродуктивным здоровьем мальчиков.

- В Санкт-Петербурге частота андрологических заболеваний достигает 13–56%, а 2,2% юношей нуждаются в андрологическом оперативном лечении. Потребность в оперативном лечении наиболее высока в возрасте 14–16 лет. Около 60% заболеваний мальчиков и юношей в возрасте 14–17 лет в последующем могут вести к бесплодию (Юрьев В.К. и соавт., 2000).
- Отмечен низкий уровень репродуктивных установок молодежи. Сегодня не хотят иметь детей 10,5% учащихся ПТУ и 6,5% школьников. Количество аборт в возрасте 15–19 лет равно 40 на 1000 подростков (Гребешева И. М., 2000). Материнская смертность подростков в 5–8 раз выше, чем в общей популяции (Баклаенко Н. Г. и соавт., 2000).

<http://www.adolesmed.ru/teensandpublichealthcare.html>

Распространенность алкоголизма среди подростков в 2002 г.

- стала самой высокой за последние 10 лет. Численность подростков, злоупотребляющих алкоголем, составила 827,1 на 100 тыс. подростков, что в три раза выше ее уровня среди населения в целом (Минздрав РФ, 2003). Национальным бедствием становится наркомания молодежи. Половину токсикоманов и наркоманов составляют несовершеннолетние. Тенденция распространения наркомании такова, что в ближайшее время Россия может стать одной из наркозависимых стран.
<http://www.adolesmed.ru/teensandpublichealthcare.html>

Концентрированным отражением уровня и качества здоровья подрастающего поколения может считаться

- показатель **инвалидности**. Он наиболее наглядно иллюстрирует резкое снижение функциональных возможностей организма детей и подростков, реакций приспособления и защиты. По данным Минздрава Российской Федерации, в 2006 г. в России зарегистрировано около 560 тыс. детей-инвалидов. Наиболее многочисленную группу детей-инвалидов (64,6%) составляют подростки 10–17 лет.
- Среди причин инвалидности с детства первое место занимают заболевания нервной системы (21,7%, 39,9 случаев на 10 тыс. детей). Второе место принадлежит психическим расстройствам (18,6%, 32,6 случая на 10 тыс. детей). На третьем месте — врожденные аномалии (18,6%, 31,9 случая на 10 тыс. детей). На долю этих причин приходится более 50% случаев инвалидности.

<http://www.adolesmed.ru/teensandpublichealthcare.html>

За последние 10 лет выявлены негативные тенденции в показателях физического развития.

- Установлено достоверное снижение темпов роста, уменьшение размеров и массы тела. Снижается доля подростков с нормальным физическим развитием (А. Г. Ильин и соавт., 2000).
- В то время как в промышленно развитых странах детская смертность неуклонно снижается, смертность подростков в последние 30 лет не уменьшается, а в России она даже возрастает и сегодня является одной из самых высоких в мире.
<http://www.adolesmed.ru/teensandpublichealthcare.html>



Остеопения является одной из значимых проблем педиатрии, касающейся детей любого возраста и обоих полов.

Остеопения – это собирательное понятие, определяющее снижение массы костной ткани без учета причин и характера структурных изменений. Без адекватной коррекции **остеопения прогрессирует и трансформируется в остеопороз.**

Костная ткань, несмотря на кажущуюся стабильность, представляет собой метаболически активную систему, в которой в течение жизни постоянно происходят циклы ремоделирования, включающие два основных процесса: резорбцию минерального и органического матрикса и его новый синтез. В детском и **подростковом** возрасте в костной ткани ремоделирование осуществляется наиболее интенсивно в связи с ростом, созреванием и накоплением костной массы. Указанные процессы создают для костной ткани особое состояние, когда она становится сверхчувствительной к любым неблагоприятным воздействиям [1,2]. http://www.rmj.ru/articles_6380.htm

При недостаточном поступлении кальция с продуктами питания у **подростков** сравнительно быстро нарушается его гомеостаз, что обусловлено повышенными потребностями в минерале в условиях роста и наращивания плотности костной ткани...

Доказана значимость дефицита витаминов С, В, К в нарушении метаболизма кальция [4–6]. Однако особую роль в регуляции обмена кальция играет витамин Д, активные формы которого отнесены к классу гормонов...

Важным минеральным компонентом костной ткани является фосфор, содержание которого в скелете в виде гидроксиапатита составляет 85% от общего количества в организме. Фосфор необходим как для минерализации скелета, так и для повышения функциональной активности остеобластов.

Значительно улучшает качество костной ткани магний, содержание которого в скелете составляет 59% от его общего содержания в организме.

Имеются данные, что магний способствует минерализации скелета и непосредственно влияет на функциональное состояние костных клеток, обмен витамина Д, а также на рост кристаллов гидроксиапатита [6].

http://www.rmj.ru/articles_6380.htm



**Таблица 1. Суточная потребность
в макро– и микроэлементах
для подростков (12–17 лет) [5,7]**

Элемент	Количество (мг)
Кальций	1200
Фосфор	800–1200
Магний	250–300
Цинк	2–3
Марганец	2–3
Медь	2–3
Бор	2–3
Фтор	3

Таблица 2. Пищевые источники минералов и микроэлементов [6,8]

Элемент	Пищевые продукты
<i>Кальций</i>	Сыры, кисломолочные продукты, молоко, крупы (гречневая, овсяная), овощи (горох, морковь, лук зеленый, свекла), фрукты (абрикосы, виноград, цитрусовые, вишня, слива), рыба
<i>Фосфор</i>	Молоко сгущенное, сливки, сыры, рыба, мясо, крупы (перловая, овсяная), сухофрукты (урюк, курага, изюм)
<i>Магний</i>	Крупы (гречневая, пшенная, овсяная), арбуз, фундук, горох, морепродукты
<i>Бор</i>	Корневые овощи, виноград, груши, яблоки, орехи
<i>Марганец</i>	Ржаной хлеб, отруби, соя, горох, орехи, овощи (картофель, свекла, помидоры), ягоды (черника, смородина, малина, крыжовник), зеленый чай
<i>Медь</i>	Мясо, рыба, морепродукты, крупы (гречневая, овсяная, перловая), картофель, фрукты (абрикосы, груши), ягоды (крыжовник)
<i>Цинк</i>	Мясные продукты (говядина, печень), рыба, яйца, бобовые, отруби, тыквенные семечки

http://www.rmj.ru/articles_6380.htm

Клиническая оценка возрастной минерализации костной ткани у детей

- В последнее десятилетие все больше появляется научных данных, свидетельствующих о том, что понимание этиопатогенеза остеопороза взрослых неразрывно связано с изучением возрастных особенностей формирования и минерализации костного скелета у детей . Всего обследовано 605 детей в возрасте от 5 до 16 лет, проживающих в г. Москве и Московской области, посещающих детские сады и общеобразовательные школы.
- Дети не отличались по социальному статусу семьи, пищевым привычкам, двигательной активности и не имели хронической патологии, которая способна отрицательно влиять на фосфорно-кальциевый обмен и метаболизм костной ткани. При обследовании на остеоденситометре в дистальном отделе костей предплечья osteopenia диагностирована у 60% девочек и практически у каждого второго (48%) мальчика. В поясничном отделе позвоночника osteopenia выявлена в среднем у каждого второго ребенка 10-16 лет (46 % - у мальчиков и 42 % - у девочек), и у каждого пятого 5-9 лет (рис.7). <http://www.nczd.ru/art24.htm>

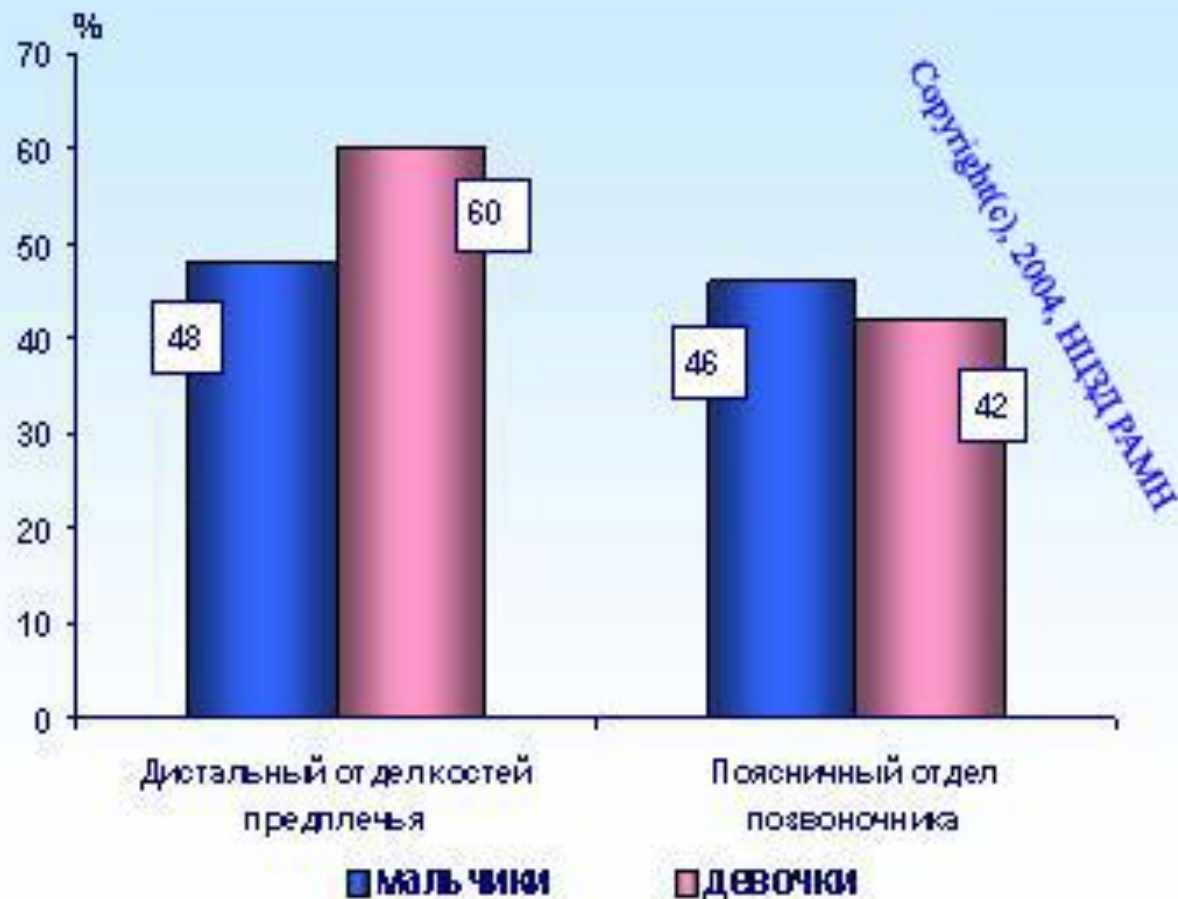
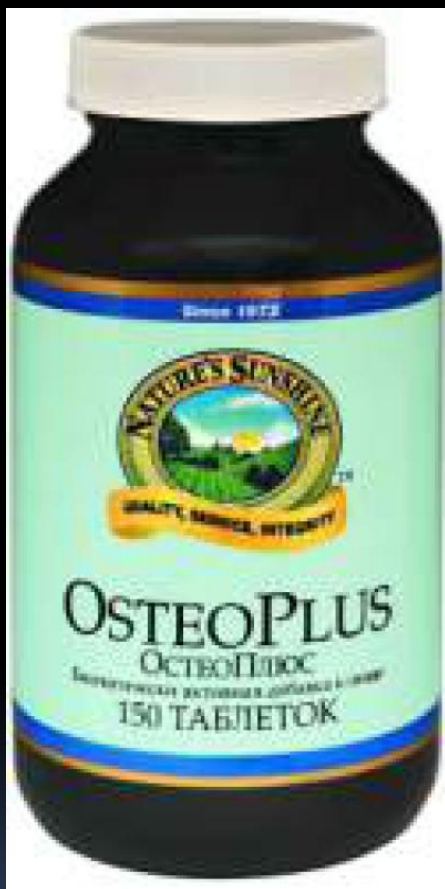


Рис 7 Частота остеопении по Z-критерию референтной базы прибора (%)

Л.А.Шеплягина, Т.Ю.Моисеева
 Научный Центр Здоровья Детей РАМН, Москва
<http://www.nczd.ru/art24.htm>

В настоящее время обсуждается значимость отдельных микроэлементов в обеспечении процессов остеогенеза и формировании пика костной массы. К ним относятся эссенциальные микроэлементы – медь, цинк, марганец, а также условно–эссенциальные – бор, фтор, кремний. Существует мнение, что микроэлементы не менее важны для костной ткани, чем такие минералы, как кальций и фосфор [2,9]. В целом их функция сводится к участию в формировании белков костного матрикса [5,10]. Однако их участие в регуляции костного обмена, процессах ремоделирования значительно шире и многообразнее. Значение меди для нормального развития скелета обусловлено непосредственным участием в активации лизилоксидазы – фермента, ответственного за образование поперечных связей (сшивок) в волокнах коллагена, определяющих прочность костного матрикса. Более того, известно, что дефицит меди приводит к деминерализации костей [11,12]. Цинк влияет на различные функции в организме в связи с тем, что входит в состав более 300 ферментов и повышает их чувствительность к субстратам.

http://www.rmj.ru/articles_6380.htm



Состав 1-й таблетки ОстеоПлюс:

Витамин А (бета-каротин) - 125 МЕ;

Витамин С - 37,5 мг;

Витамин D (рыбий жир) - 50 МЕ;

Витамин В6 (пиридоксин HCL) - 1,25 мг;

Витамин В12 (цианокобаламин) - 7,5 мкг;

Кальций (хелат, дикальцийфосфат, цитрат) - 150 мг;

Железо (глюконат) - 0,75 мг;

Фосфор (дикальцийфосфат) - 47 мг;

Магний (хелат, оксид) - 150 мг;

Цинк (оксид) - 3,75 мг;

Медь (глюконат) - 0,5 мг;

Марганец (хелат) - 0,25 мг;

Калий (цитрат) - 25 мг;

Бор (хелат) - 0,25 мг;

Бетаин HCL - 7,5 мг.

Именно цинк активирует щелочную фосфатазу – основной фермент костеобразования. Имеются данные, что цинк в комплексе с аминокислотными остатками определяет структуру ядерных рецепторов Д-гормона – кальцитриола [13].

Роль марганца в остеогенезе обусловлена активацией ферментов, ответственных за синтез протеогликанов, необходимых для формирования костной ткани, ногтей и волос. Марганец также участвует в метаболизме белков, жиров и в процессе энергообразования [12,14].

Функциональная роль бора определяется его регуляцией активности паратиреоидного гормона, который, как известно, ответственен за обмен кальция, фосфора и магния. Это позволяет полагать, что влияние бора на метаболизм костной ткани сопоставимо с витамином Д [15].

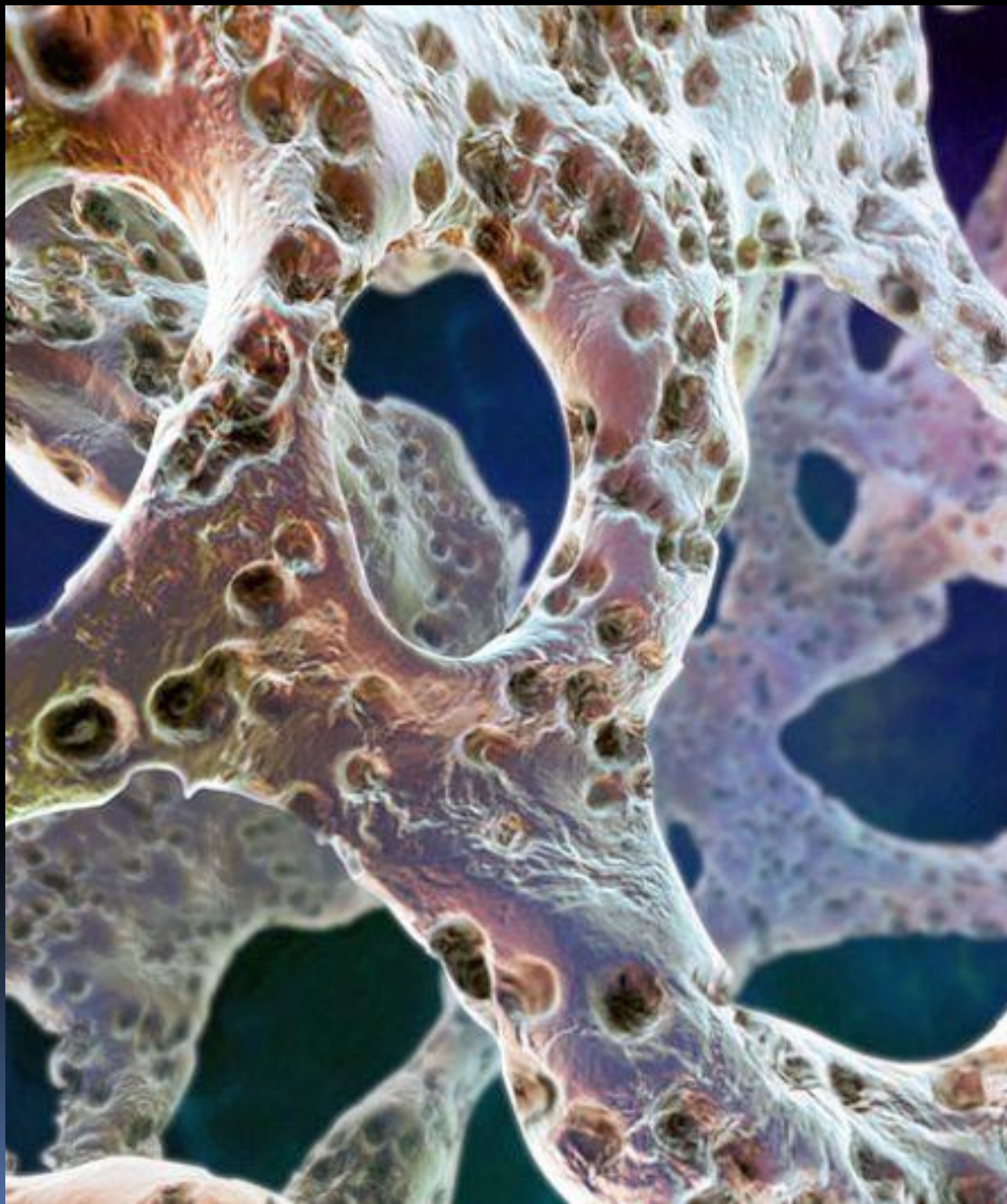
http://www.rmj.ru/articles_6380.htm



До 60% детей ИМЕЮТ РИСК ОСТЕОПОРОЗА!



- исследования распространенности остеопении среди детей разного возраста свидетельствуют о том, что до 60% детей (в зависимости от возраста) имеют уровень костной минеральной плотности ниже нормативных показателей... Результаты исследований последних лет свидетельствуют о зависимости минеральной плотности костной ткани от потребляемого с пищей количества кальция.



Одной из причин развития остеопороза у детей и подростков является увеличение частоты гастродуоденальной патологии, в частности заболеваний 12-перстной кишки, то есть тех отделов пищеварительного тракта, в которых идёт интенсивное всасывание кальция. Прослеживается зависимость между развитием остеопороза и употреблением наркотиков, злоупотреблением алкоголем и курением, тормозящими активность эстрогенов, усвоение минералов.

От чего зависит интенсивность всасывания кальция в системе пищеварения?

- 1. От его наличия в пище.**
- 2. От состояния здоровья системы пищеварения.**
- 3,4... – важны также уровни гормонов, участвующих в обмене кальция, состояние почек, минерального обмена, и т.д.**

Самые простые действия, направленные на общее оздоровление, ОЧЕНЬ ВАЖНЫ! Простота не означает низкую значимость!

«Всего лишь» чайная ложка Хлорофилла с утра – это защита и оздоровление желудка и 12-перстной кишки, привнесение антиоксидантов и питательных веществ, улучшающих микроэкологию внутренних сред организма (желудка, тонкой кишки, почек, крови, органов дыхания, и т.д.)



Частота встречаемости остеопении у детей в зависимости от потребления кальция. Показано, что среди детей, потребляющих кальций на уровне менее 75% от возрастной нормы, снижение костной минеральной плотности наблюдается в три раза чаще по сравнению с детьми, получающими кальций в достаточном количестве.

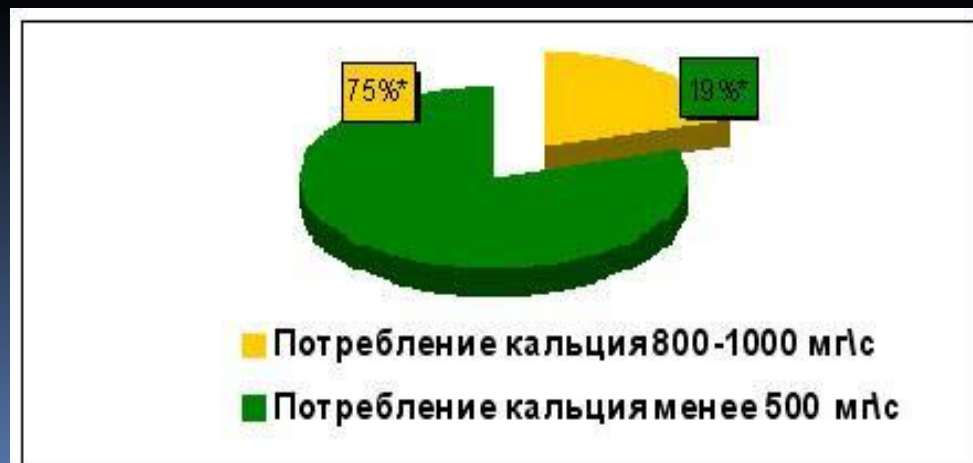
Соответствующие значения составляют 75% и 19%.

Обращает на себя внимание тот факт, что только 1 из 10 детей со сниженной минеральной плотностью потреблял достаточное количество кальция с продуктами питания. Остальные дети испытывали дефицит потребления этого минерала.

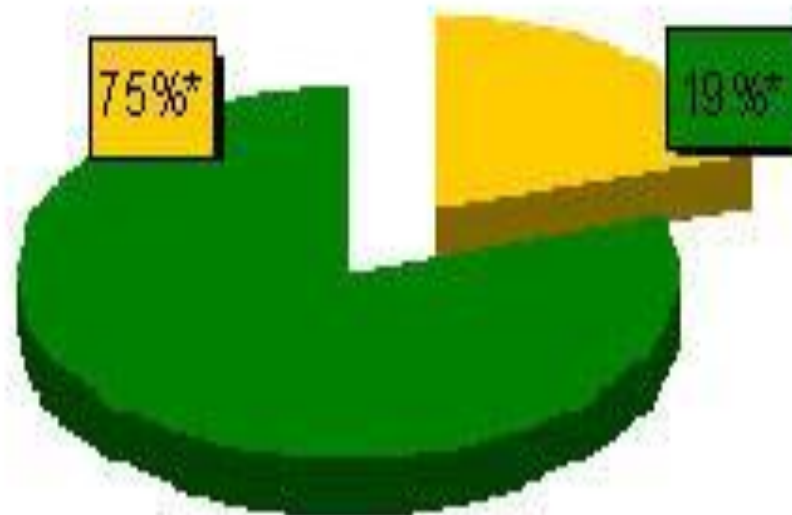
На основании расчета атрибутивного риска доказано, что недостаточное потребление

кальция с питанием повышает риск развития остеопении на 68%.

<http://www.nczd.ru/kuznecova2.htm>

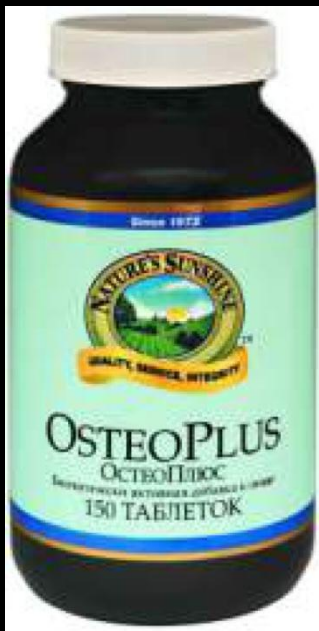


Частота встречаемости остеопении у детей в зависимости от потребления кальция <http://www.nczd.ru/kuznecova2.htm>



■ Потребление кальция 800-1000 мг/с

■ Потребление кальция менее 500 мг/с



Состав 1-й таблетки OsteoPlus:

Витамин А (бета-каротин) - 125 МЕ;

Витамин С - 37,5 мг;

Витамин D (рыбий жир) - 50 МЕ;

Витамин В6 (пиридоксин HCL) - 1,25 мг;

Витамин В12 (цианокобаламин) - 7,5 мкг;

Кальций (хелат, дикальцийфосфат, цитрат) - 150 мг;

Железо (глюконат) - 0,75 мг;

Фосфор (дикальцийфосфат) - 47 мг;

Магний (хелат, оксид) - 150 мг;

Цинк (оксид) - 3,75 мг; Медь (глюконат) - 0,5 мг;

Марганец (хелат) - 0,25 мг; Калий (цитрат) - 25 мг;

Бор (хелат) - 0,25 мг; Бетаин HCL - 7,5 мг.



Состав Кальций Магний с витамином Д(1 таблетка):

Кальций (хелат, цитрат) - 250 мг.

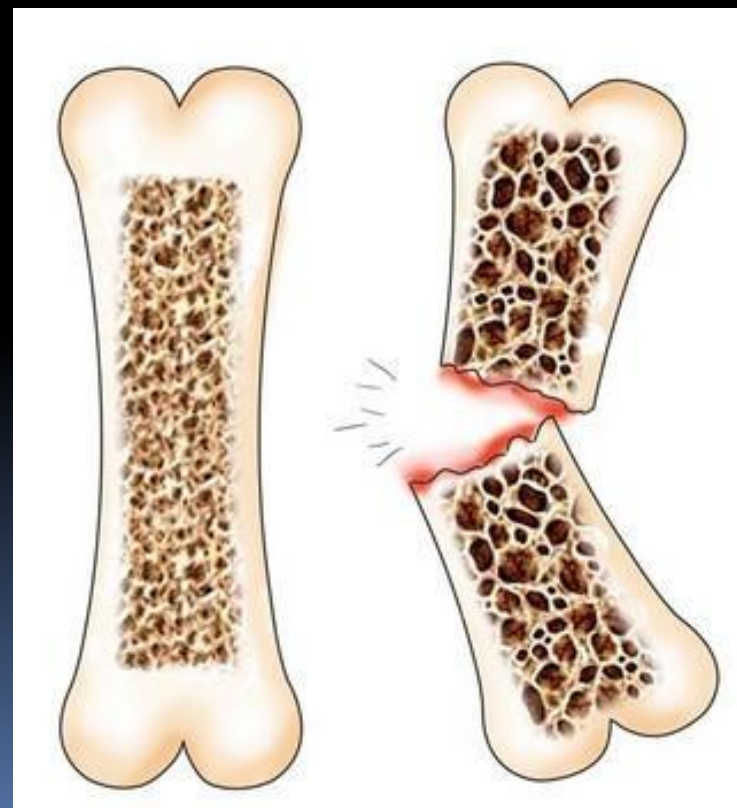
Магний (хелат, оксид) - 125 мг.

Фосфор (хелат) - 100 мг.

Витамин D (рыбий жир) - 133 МЕ

в России 10% населения имеют высокий риск остеопоротических переломов. Каждую минуту в РФ происходит 17 переломов костей периферического скелета и 5 переломов позвонков, связанных с остеопорозом. При этом каждые пять минут происходит один из самых тяжелых и грозных переломов, повреждающий шейку бедренной кости. В России в первые шесть месяцев после таких переломов умирает до 40% пожилых больных.

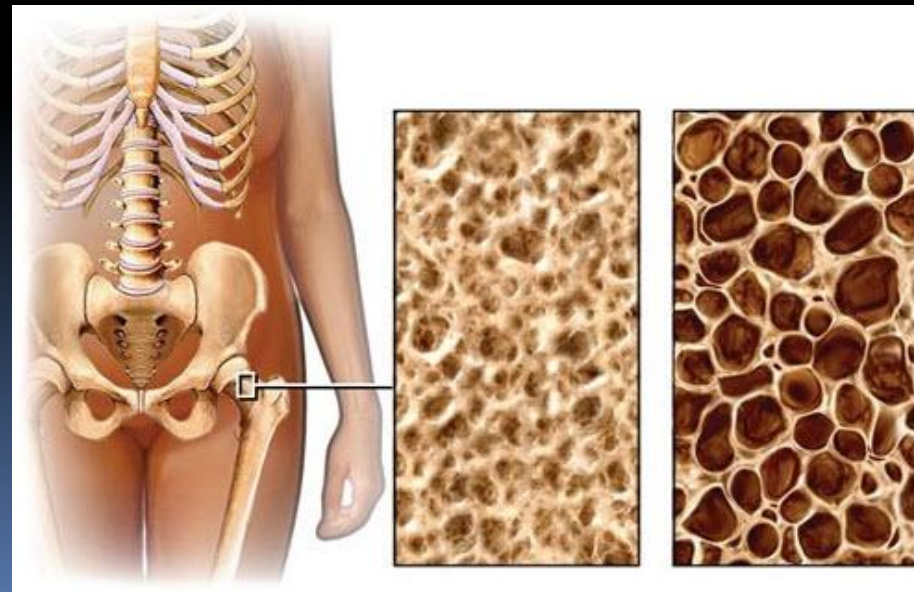
<http://www.vesty.spb.ru/modules.php?name=News&file=print&sid=20027>



Д. м. н., профессор Российского научно-исследовательского института травматологии и ортопедии А.Ю.Кочиш:

Остеопороз - это чрезвычайно распространенное заболевание. И большинство людей, страдающих остеопорозом, даже не подозревают, что он у них есть. Так, несколько лет назад в 16 крупных городах России были проведены исследования по распространенности остеопороза. Так вот, если полученные данные экстраполировать на все население страны, то выходит, что в России от 11 до 14 млн людей с остеопорозом. Но при этом медицинскими учреждениями зарегистрировано немногим более 100 тысяч пациентов с остеопорозом, а это менее одного процента от общего числа предполагаемых больных. То есть, в 99 случаях из 100 люди не знают, что больны. <http://www.vesty.spb.ru>

[/modules.php?name=News&file=print&sid=20027](http://www.vesty.spb.ru/modules.php?name=News&file=print&sid=20027)



Продукты NSP для сохранения здоровья: есть ВСЕ для профилактики!
Нужно только ЗНАТЬ и ДЕЛАТЬ... и ДЕЛИТЬСЯ информацией. Тогда печальная статистика ПРОФИЛАКТИРУЕМЫХ проблем изменится!



* Ежегодная оценка для США (все возрасты)

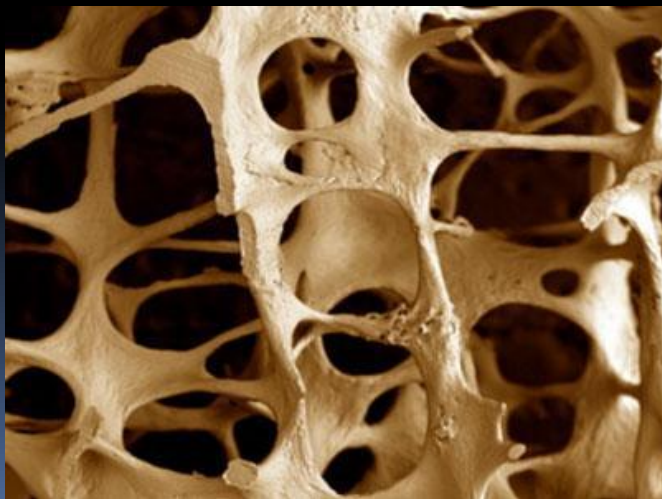
** Ежегодная оценка для США (женщины 29+)

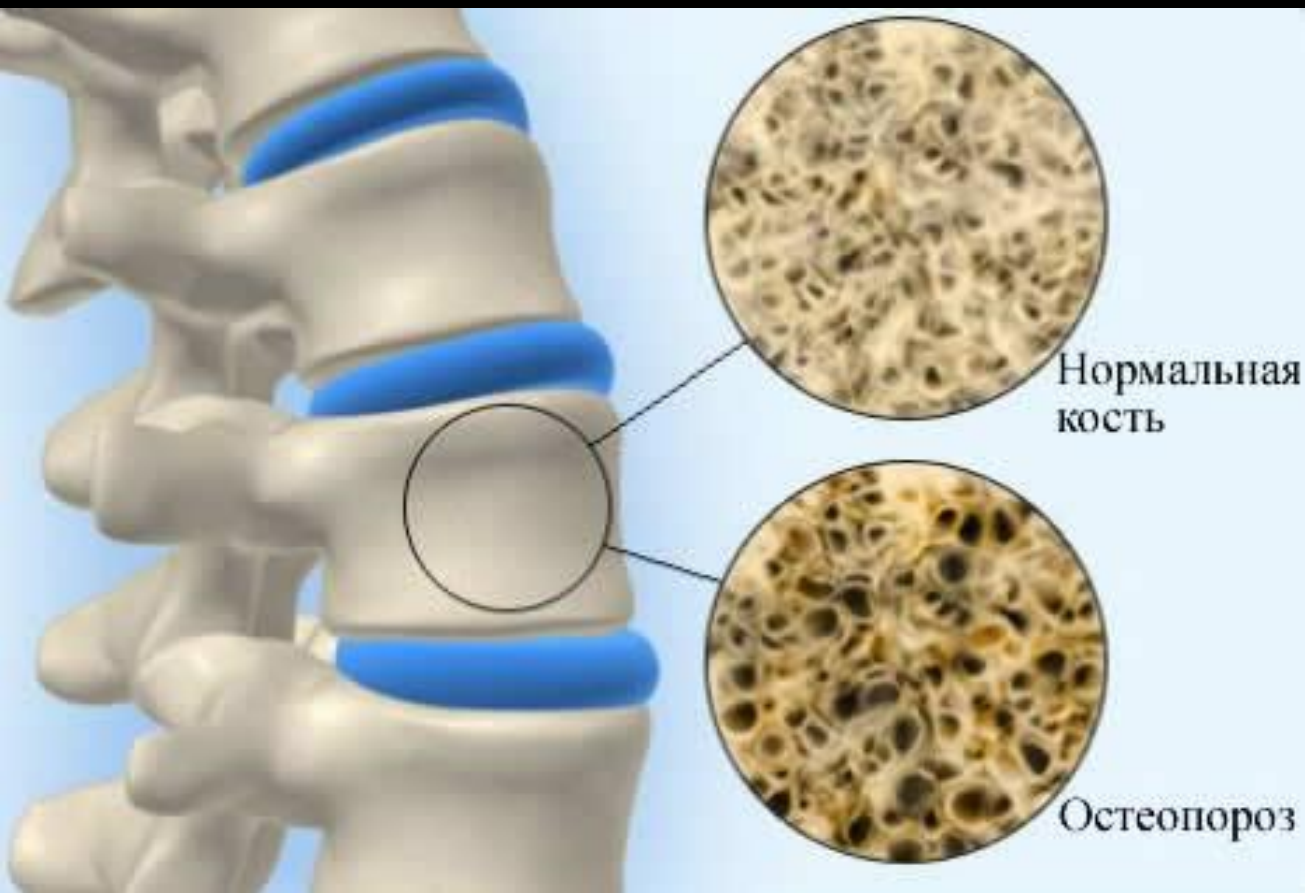
*** Ежегодная оценка для США (все женщины 30+)

**** Ежегодная оценка для США (новые случаи, женщины всех возрастов)

Представитель Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Украине, профессор **Игнат Матасар**, который исследовал фактическое состояние питания населения и особенно беременных женщин, которые проживают на радиоактивно загрязненных территориях, **недостаточное, несбалансированное, дефицитное питание не только снижает возможность организма противостоять действию негативных факторов, но и способствует возникновению как острых, так и хронических болезней.**

По данным профессора Матасара, 80% новорожденных имеют риск развития необратимого нарушения мозга через низкий уровень употребления йода матерями во время беременности. Недостаток микронутриентов в ежедневном питании в течение раннего развития влечет риск отставания в психическом и физическом развитии детей и другие заболевания, - <http://rus.newsru.ua/ukraine/15aug2008/iod.html>





Защитите себя от остеопороза!
Позаботьтесь о своих близких, особенно о детях –
Именно в детском возрасте закладывается основа
здоровья. Или болезни, в зависимости от пищевых
привычек и качества пищи.



Это уже не вред. Это – реальная опасность

- не просто вашему здоровью, но и угроза возможности выживания ваших детей. Рецептура ряда пищевых брендов за десятилетия изменилась в сторону синтезированных адских смесей, а что касается колы – изменилась настолько, что вы можете заложить в гены вашей семьи мину на много поколений вперед.
- Существование подобных продуктов, как, впрочем, и табачных изделий, возможно лишь благодаря миллиардным легальным и нелегальным расходам – в рекламу, различные разрешительные комитеты и комиссии, в пропаганду некоего социального статуса – активного общительного человека. Это – смертельная сеть, которая много лет накрывает население разных стран ради наживы корпораций.

<http://lubyanka-shield.ru/tag/koka-kola/>

Красители на основе карамели, используемые при изготовлении напитков «Кока-Кола» и «Пепси», могут провоцировать развитие рака.

- Об этом заявили американские борцы за здоровый образ жизни, сообщает британская газета The Daily Mail. Это только в рекламе ингредиенты «Кока-Колы» – сплошь натуральные. На деле, утверждают активисты за здоровое питание, если там что натуральное и есть, то все хорошее перечеркивает краситель – «карамель», как предпочитают называть его производители. Однако от настоящей карамели в нем – одно название. Как пишет британская газета The Daily Mail, это не та сладость, которую можно получить в домашних условиях, растопив сахар. Карамель для «Колы» получают в результате сложной химической реакции между сахаром, аммиаком и сульфитами в условиях высокого давления и температуры. В результате этой реакции в полученном красителе образуются вещества, очень вредные для человека.
- Как утверждает группа активистов за здоровое питание, базирующаяся в Вашингтоне, в американских лабораториях ученые установили, что эти вещества вызывают рак легких, печени, рак щитовидной железы и лейкемию... Как поясняют эксперты, всего американские производители используют 4 типа искусственной карамели. При варке первых двух используют аммиак. Именно на запрете такой карамели в производстве колы, пива и соевого соуса настаивают ведущие американские онкологи.

<http://lubyanka-shield.ru/tag/koka-kola/>

Красители на основе карамели, использующиеся при изготовлении напитков «Кока-Кола» и «Пепси», могут провоцировать развитие рака.

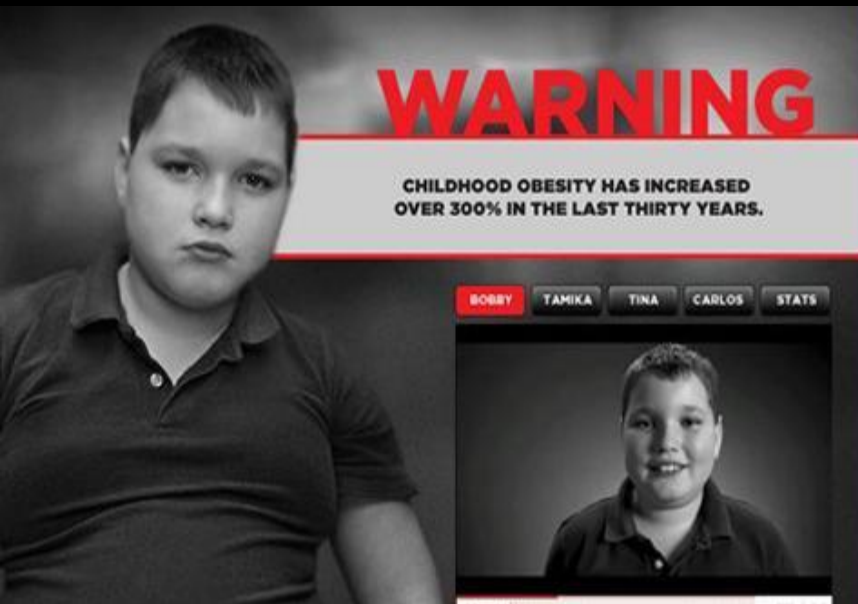
- российские защитники прав потребителей потребовали через суд запретить продажу «Кока-Колы Лайт» в России. На этикетке продукта не указано наличие потенциально опасного для здоровья заменителя сахара – аспартама. Попадая в организм, это вещество дает метиловый спирт, который превращается в формальдегид – канцероген, который ведет к тому же раку. Но, как говорят юристы, скорее всего, никакого запрета на продажу продукта вынесено не будет. Компания просто меняет этикетку, полностью сохранив рецептуру производства.

<http://lubyanka-shield.ru/tag/koka-kola/>

- По своей распространенности среди детей дошкольного возраста **гастрит занимает четвертое место**. Причем статистика показывает, что среди них случаев гастрита выявляется гораздо меньше, чем среди школьников — например, в одном только Северном округе Москвы этим заболеванием страдают **75% школьников**. <http://www.med-al.ru/gastrit.htm>

Социальные службы города Кливленд в штате Огайо передали 8-летнего ребенка на воспитание в приемную семью. Причина? Избыточный вес: ученик 3-го класса весит около ста килограммов. Соцработники посчитали, что его мать не справляется с родительскими обязанностями и не выполняет назначений врачей, а ожирение мальчика может привести к развитию целого ряда болезней, включая диабет и гипертонию.

<http://www.zdorovie-russia.ru/>



Салаты в ресторанах McDonalds оказалось не более полезным, чем традиционные гамбургеры и чизбургеры, сообщает Reuters.

Согласно информации на официальном сайте McDonalds, салат Цезарь содержит 18,4 грамма жира, а стандартный чизбургер - 11,5 грамма.

Появление салатов в McDonalds было самой масштабной переменной в меню за всю историю компании и позиционировалось как переход ресторанов к "здоровому" питанию.

<http://www.drshagov.ru/news/2004/03/10/salad/>

В Шотландии социальные службы забрали из семьи четверых детей в возрасте от 11 до 5 лет из-за того, что они слишком толстые.

Три года назад семья получила от социальных работников приказ: отправить детей в спортивную секцию и на танцы и кормить их здоровой едой. Но этого не произошло. ...социальные работники решили, что эксперимент провален и четырех младших детей следует забрать под опеку.

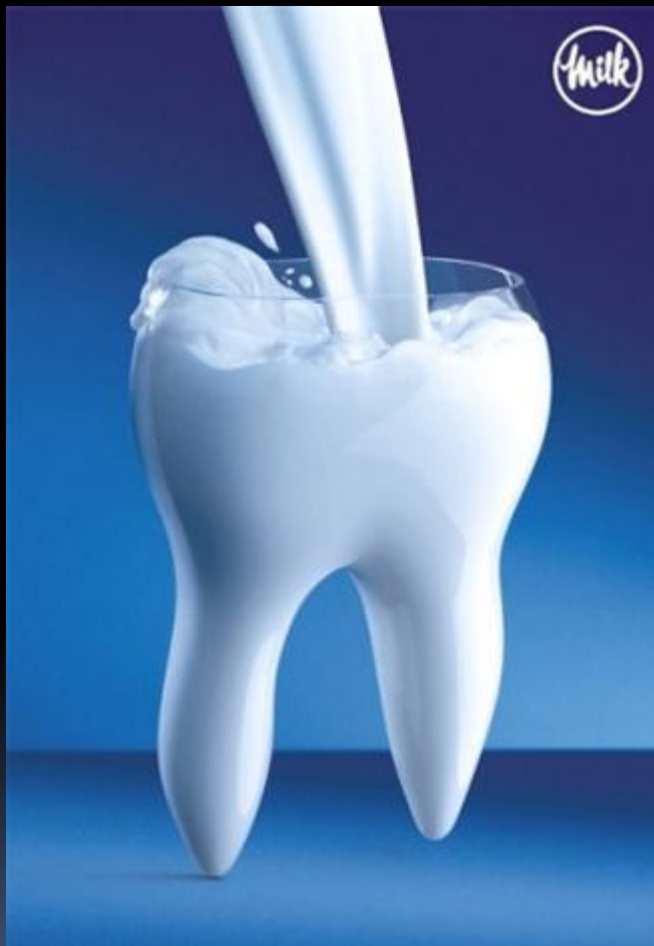
Напомним, некоторое время назад сотрудники Гарвардского университета предложили лишать родительских прав тех пап и мам, чей ребенок страдает от ожирения. Ученые уже заявили, что собираются добиваться продвижения соответствующего закона на федеральном уровне. "Государству просто необходимо вмешаться в частную жизнь, дабы защитить детей", — считает юрист и исследователь Гарвардской школы общественного здравоохранения Линдси Мерта.

В качестве примера эффективности подхода специалисты приводят случай с девочкой, которая страдала ожирением. Ее родители не могли обеспечить ей сбалансированное питание. Ребенка отдали в приемную семью, и через год она похудела на 52 кг.

Надо сказать, с подобной инициативой в научном сообществе согласились не все. Так, биолог Арт Каплан из Университета Пенсильвании полагает, что **необходимо менять культуру потребления пищи.** Отнимать же ребенка у родителей можно, если только ему угрожает смертельная опасность.

Подробнее: <http://www.rosbalt.ru/main/2011/09/06/886554.html>

Нутри Берн – это НЕ ТОЛЬКО продукт для похудения! Это питание, привнесение именно тех нутриентов, которые должны бы были быть в нашей повседневной пище (аминокислоты и белок молока, кальций, хром, полезные жиры и т.д.)



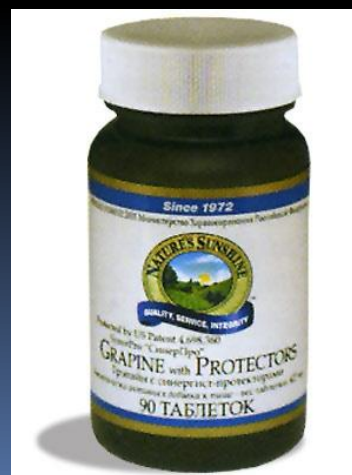
Нутри Берн - гораздо более широкий и ценный продукт, нежели просто «мало калорий и много белка».


«Поступление антибиотиков (как и гормонов и пестицидов, радионуклидов и прочих вредных веществ) с молоком может быть серьезной проблемой для псевдо-аллергиков, которым ложно ставится диагноз «аллергия на белок молока». Этим детей (и взрослых) лишают молочных продуктов, пичкают лекарствами, лечат от несуществующих болезней... а причина проста. Это «всего лишь» современное качество продуктов питания, которые перестали нас питать и защищать – они нас просто разрушают. Во-первых, тем, что НЕ КОРМЯТ. А во-вторых тем, что ОТРАВЛЯЮТ, ПРОВОЦИРУЮТ БОЛЕЗНИ и АЛЛЕРГИЗИРУЮТ».

Для здоровья нужны не только витамины и минералы, флора и клетчатка! Экозащитные детоксиканты, антиоксиданты,

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ! БЕЗ НИХ НЕВОЗМОЖНО РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ МОЗГА, РЕПРОДУКТИВНОЙ, ИММУННОЙ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ И ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ СИСТЕМ ТЕЛА.

Полноценные белки: жизненно важный набор незаменимых аминокислот должен поступать ежедневно!





ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА – ЭТО ОГРОМНАЯ ЦЕННОСТЬ, ДАЮЩАЯ МНОЖЕСТВО

возможностей! Обучение, самооценка и
самореализация, выбор своего Пути, выполнение
своей Роли в Жизни...

Дайте детям ШАНС!!!



Пример:

До завтрака Хлорофилл, с едой Грeпайн (1) + Келп (1-2 кап) + Флора (1) (ЕДА= НутриБерн или ТНТ),

До обеда Хлорофилл, с едой Кальций (2 таб) + **Лецитин + Омега3 + Кофермент (ЖИРЫ) + Пищеварительные Ферменты + Суперкомплекс + Аминокислоты 2 таб.)** + Флора,

До полдника Хлорофилл, с едой Кальций (2 таб) + Флора, если нет полдника – Кальций и Флору переносим на ужин.

Ужин – Хлорофилл, + «семерка»

(Лецитин + Омега3 + Кофермент (ЖИРЫ) + Пищеварительные Ферменты + Суперкомплекс + Аминокислоты 2 таб.)

КАЧЕСТВО,
БЕЗОПАСНОСТЬ, ПОЛЬЗА!!!

