

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

ФИЛИАЛ

Федерального бюджетного учреждения здравоохранения

«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Алапаевск, Алапаевском, Артемовском и Режевском районах»

г. Алапаевск, ул. Ленина, д. 125 корпус 1 тел (34346) 3-19-23.

факс: (34346) 3-18-66

ОКПО 01901231, ОГРН 1056603530510, ИНН/КПП 6670081969/667743001

E-mail: mail 02@66.rospotrebnadzor.ru

28.04.2021 г. № 66-20-002/12-769-2021

Витамины (от лат. vita жизнь) представляют собой группу низкомолекулярных органических соединений разнообразной химической структуры, жизненно необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Большинство их поступает в организм человека с пищей в виде витаминов как таковых или их предшественников - провитаминов. Они участвуют во всех процессах обмена веществ, повышают устойчивость организма к заболеваниям, оказывают противовоспалительное действие, способствуют выведению и обезвреживанию токсических веществ и т.д.

Все витамины делятся на 2 группы: жирорастворимые витамины, к которым относятся витамины А, D, Е, К и водорастворимые витамины (витамин С, витамины группы В и др.). Витамин С (аскорбиновая кислота) - важнейший водорастворимый витамин, играет важную роль в обменных процессах, особенно в усвоении белков, повышает устойчивость организма к заболеваниям. Существует ряд витаминов, которые наш организм может синтезировать самостоятельно, либо накапливать со временем. Однако, к таким витаминам не относится аскорбиновая кислота. Недостаточное поступление ее извне организм ощущает в виде гиповитаминоза, который, кстати, чаще всего наблюдается в зимне-весенний период, когда наш рацион мшен свежих фруктов и овощей. Профилактика гиповитаминоза витамина С особенно актуальна в сезон простуд, гриппа, тем более сейчас, в условиях риска распространения новой коронавирусной инфекции. Витамин С крайне не устойчив во внешней среде и быстро разрушается при нагревании. Например, при кипячении овощей или фруктов, приготовлении первых блюд, он разрушается практически полностью всего через 2-3 минуты. Кроме этого разрушению витамина С способствует металлическая поверхность посуды и бытовых приборов. При расчетах пищевого статуса принято считать кулинарные потери витамина С равными 50%. Несмотря на то, что быстрая заморозка существенно не влияет на количество аскорбиновой кислоты в продуктах, ее сохранение будет зависеть от условий дальнейшей дефростации и кулинарной обработки. При хранении яблок, картофеля, капусты и других овощей и фруктов происходит заметное разрушение витамина С и уже через 4-5 месяцев хранения (даже при должных условиях) его содержание падает на 60-80%. С целью профилактики гиповитаминозов с 01 января 2021 г. в организованных детских коллективах искусственная С-витаминизация третьих и сладких блюд заменена на витаминизированные напитки промышленного выпуска (Витошка, Виталайт НК, Валетек и др.). Витаминизированные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям

поливитаминных препаратов не допускается.

Зам. главного врача

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и

Эпидемиологии в Свердловской области

в г. Алапаевск , Алапаевском,

Артемовском и Режевском районах» Н. В. Анкушина