

Молочные продукты, обогащенные биофлавоноидами и йодом

Р. А. Розиев, к. м. н.,
инновационная компания «Медбиофарм»

В последние годы структура питания россиян претерпела существенные изменения. Снизился необходимый объем потребления пищи, изменился ее ассортимент и, как следствие, сократилась реальная обеспеченность организма эссенциальными пищевыми веществами, и в первую очередь микроэлементами (йодом) и так называемыми минорными биологически активными веществами, к которым, прежде всего, относятся биофлавоноиды.

Изменения в структуре питания коснулись и детей, в особенности школьников. Дети в большей мере употребляют сладкие газированные напитки и выпечку. Утеряна привычка пить молоко, которое необходимо растущему организму. Молоко само по себе является уникальным продуктом, содержащим более 200 различных ценных для организма веществ. Но, несмотря на всеобщее понимание полезности молока, сегодня уровень его потребления в России остается низким. В западных странах, где этот показатель гораздо выше, потребление молочных продуктов стимулируется, в том числе, государством.

В последние годы и в России, как во многих странах Евросоюза, в США и др., реализуется программа «Школьное молоко», направленная на обеспечение бесплатным молоком учащихся образовательных учреждений в целях оздоровления детей. Однако при всей неоспоримости поль-



зы молока количественное содержание в нем полезных веществ, особенно на фоне ухудшения питания в целом, недостаточно для обеспечения физиологической потребности растущего организма. Поэтому для укрепления здоровья и эффективной профилактики заболеваемости необходимо не только формирование у детей привычки пить молоко, но и увеличение содержания в молоке наиболее важных микроэлементов.

В 2007 г. был утвержден ГОСТ Р 52783-2007 «Молоко для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия», который рекомендует обогащение молока йодом (йодказеин и калий йодистый) и витаминами А, С, В₁, В₂. Дефицит йода, связанный с низким потреблением рыбы и морепродуктов, может стать причиной ухудшения памяти и интеллектуальных способностей, замедления роста, сбоев в работе сердечно-сосудистой системы. Среднесуточная потребность детей и подростков в йоде составляет 90 – 150 мкг. Для ее обеспечения необходимо съедать ежедневно, например, 1 кг морской капусты. Вряд ли это реализуемо. В сыром молоке содержание йода невелико – до 2 мкг%. В то же время необходимое количество этого микроэлемента можно получить, выпив всего 200 мл йодированного молока. В некоторых регионах РФ в школы уже поставляется молоко, обогащенное йодированным белком. Йодированный молочный белок характеризуется термической стойкостью и стабильным содержанием йода, что дает возможность использовать его даже в тех пищевых продуктах, которые подвергаются термической обработке или имеют длительный срок хранения. Как показали многочисленные клинические исследования, продукты, обогащенные йодказеином, не только повышают иммунитет и улучша-

ют физическое развитие детей, но и способствуют росту успеваемости – повышают качество внимания, показатели интеллекта и работоспособности, слухо-речевую и зрительную память. Родители отмечают, что со времени старта пилотной программы «Школьное молоко» их дети стали с большим удовольствием пить молоко. Школьникам нравится дизайн упаковки. От молока в порционной упаковке не отказываются даже те из них, кто не желает его пить из стакана. Кроме того, дети понимают полезность этого молока. Также было отмечено, что школьники стали меньше болеть и уставать.

Если о проявлениях дефицита йода известно практически всем, то биологическая роль биофлавоноидов была установлена относительно недавно. А между тем дефицит биофлавоноидов, возникающий при недостаточном потреблении свежих овощей, фруктов и ягод, особенно в зимне-весенний период, помимо общей слабости, быстрой утомляемости и болей в ногах при ходьбе приводит к хрупкости и ломкости капилляров, повышению риска разви-

тия сердечно-сосудистых заболеваний. Среднесуточная потребность в биофлавоноидах составляет 25 мг.

Современные дети очень мало употребляют свежих фруктов и овощей, зато много времени проводят за компьютером. «Компьютерный зрительный синдром», частота возникновения которого с каждым годом нарастает, связан с особенностями экранного изображения. Следствием его воздействия является зрительное утомление.

Биофлавоноиды, такие как дигидрокверцетин (ДКВ), способствуют снижению утомляемости глаз и сохранению зрения. ДКВ является натуральным экстрактом, вырабатываемым из древесины лиственницы сибирской (даурской). Продукты с ДКВ улучшают работу капилляров, восстанавливают микроциркуляцию крови во всем организме, в том числе и в сетчатке глаза, нормализуют обмен веществ на клеточном уровне. ДКВ является мощным природным антиоксидантом и капилляропротектором. Клинически доказано, что повышение потребления ДКВ улучшает кровоток, укрепляет капилляры и

расширяет сосуды, снижает уровень «вредного» холестерина в крови и помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Через улучшение кровоснабжения сетчатки глаза он способствует улучшению зрения.

Кроме биологически активного действия ДКВ обладает сильной антиоксидантной способностью. В настоящее время утвержден ГОСТ Р 52791-2007 «Консервы молочные. Молоко сухое», в который ДКВ включен в качестве антиоксидантного.

Обогащение молочных продуктов йодом и биофлавоноидами не требует дополнительно специального оборудования. Молочные продукты, обогащенные йодом и дигидрокверцетином, – это забота о здоровье детей и подростков, формирование у них привычки к здоровому образу жизни через здоровое питание, улучшение качества и продолжительности жизни. Для производителя это не только расширение ассортимента и привлечение новых потребителей, но и уменьшение используемых антиоксидантов за счет природной функциональной добавки (ДКВ). 