# Сбалансированность рациона питания россиян

По данным, озвученным на XII Всероссийском Конгрессе диетологов и нутрициологов, у 30% россиян наблюдается нехватка витамина С, недостаток витамина Д и витаминов группы В существует у 35-85%, недостаток каротиноидов - у 50-90%, недостаток железа – у 10-50%, а недостаток кальция – у 50-90% населения. Данные варьируются только в зависимости от региона. И общая беда Российской Федерации – это повсеместная нехватка йода в рационе людей.

В ходе исследований было отмечено, что рацион среднестатистического современного россиянина достаточный по калорийности, но беден на минеральные вещества и витамины. После проведения клинических испытаний отечественные учёные-медики обнаружили, что приём малых доз минерально-витаминных комплексов на протяжении трёх месяцев не восполняет дефицит, но приём больших доз (от 100 до 120% от рекомендуемой нормы потребления) на протяжении трёх месяцев устраняет недостаток витаминов.

Для полного насыщения организма всеми необходимыми минералами и витаминами необходимо в течение некоторого времени принимать их значительно больше рекомендуемой нормы. Во время конгресса была принята официальная позиция диетологов по этому вопросу, как рекомендация к применению: следует в течение трёх-четырёх недель принимать минерально-витаминные комплексы с дозой от 100 до 300% от рекомендуемой к потреблению нормы, чтобы вывести содержание витаминов и минералов на оптимальный для человека уровень, а после этого можно на протяжении всей жизни принимать минерально-витаминный комплекс с дозой от 30 до 50%.

Соблюдая эти рекомендации, можно поддерживать хорошее здоровье и качество жизни.