**Микронутриенты: коротко о главном**

Микронутриенты — это вещества, необходимые организму в небольших количествах для нормального функционирования всех органов и систем. К ним относятся витамины и минералы.

**Основные группы микронутриентов:**

**Витамины**

Водорастворимые: витамин C, витамины группы B (B₁, B₂, B₆, B₉, B₁₂).

Жирорастворимые: A, D, E, K.

**Минералы**

Макроэлементы: кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор, сера.

Микроэлементы: железо, цинк, йод, фтор, медь, марганец, хром, молибден, кобальт, никель, бор, кремний, олово, ванадий, германий, мышьяк, рубидий, свинец, серебро, золото, платина, ртуть, таллий, сурьма, висмут, кадмий, стронций, барий, радий, полоний, астат, франций, актиний, торий, протактиний, уран, нептуний, плутоний, америций, кюрий, берклий, калифорний, эйнштейний, фермий, менделеевий, нобелий, лоуренсий, резерфордий, дубний, сиборгий, бо́рий, хассий, мейтнерий, дармштадтий, рентгений, коперниций, унунтрий, флеровий, московий, ливерморий, теннессин, оганессон.

**Функции микронутриентов:**

Регуляция обменных процессов.

Участие в синтезе гормонов и ферментов.

Поддержание иммунной системы.

Антиоксидантная защита клеток.

Формирование костной ткани.

Нормализация кроветворения.

**Источники:**

Витамины содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения (фрукты, овощи, зелень).

Минералы поступают с пищей животного и растительного происхождения, водой и пищевыми добавками.

Поддерживая баланс микронутриентов, мы обеспечиваем здоровье организма и предупреждаем развитие многих заболеваний.

Врач по общей гигиене отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Неврева Елена Вячеславовна