

**Петрова Ксения Андреевна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

## **НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ СЕЛЕНА ПРИ ПИТАНИИ**

***Аннотация:** в связи с серьезным вниманием вопросам потребления селена при питании в России и за рубежом автором рассмотрено мнение зарубежных специалистов в этой области.*

***Ключевые слова:** питание, потребление селена.*

При поддержке Минобрнауки РФ ПетрГУ совместно с Торговым домом «Ярмарка» выполняет проект «Исследование и разработка сквозной технологии производства функциональных пищевых продуктов для обеспечения пищевой безопасности северных территорий РФ» (идентификатор проекта – RFMEFI57717X0264) [1; 2].

В связи с серьезным вниманием вопросам потребления селена при питании в России и за рубежом [3–6] рассмотрено мнение зарубежных специалистов [7] в этой области из работы [7], в которой даны рекомендации по структуре рационального питания для различных групп населения.

Селен необходим для деятельности нескольких десятков различных ферментов и других белков. Наиболее известными из этих ферментов является глутатионпероксидаза. Дефицит селена вызывает дистрофию сердечной мышцы.

Исследования также показывают, что слишком низкое потребление селена повысит риск сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

Для решения этой проблемы в Финляндии уже годы селен добавляют к удобрениям, и через это обеспечивают достаточное потребление на уровне населения.

Селен не используется в удобрениях при органическом выращивании, поэтому содержание селена в органических продуктах очень низкое. В ранее

данных рекомендациях используется указатель, описывающий селенидазу организма, т. е. символ соединения был заменен на другой.

Согласно новому указателю старая рекомендация не являлась достаточной.

Таким образом, рекомендации по получению селена для мужчин и женщин были увеличены на 10 мкг / день; в результате новые рекомендации по потреблению селена составляют 60 мкг / день для мужчин и 50 мкг / день для женщин. Во время беременности и кормления детей для женщин для питания рекомендуется использовать 60 мкг / день селена.

В настоящее время по мнению, изложенному в приведенной работе, в Финляндии потребление селена населением выглядит в среднем достаточным. Разнообразный рацион питания обеспечивается во время беременности и кормления получение селена. При организации рационального питания необходимо учесть, что основными источниками потребления селена при питании являются мясо и мясные продукты, молоко и молочные продукты, а также цельнозерновые продукты [7].

Полагаем, что эти рекомендации после детального изучения и необходимых корректировок могут быть использованы и для населения Европейского Севера России.

### ***Список литературы***

1. Васильев А.С. Направления развития технологий и оборудования для экстракции пищевых ингредиентов при обогащении продуктов питания и создании функциональных продуктов [Текст] / А.С. Васильев, И.Р. Шегельман, В.В. Вапиров // Инновационные технологии в образовании и науке: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – 2017. – С. 173–174.

2. Шегельман И.Р. Направления исследований проблем продовольственной безопасности за рубежом [Текст] / И.Р. Шегельман, В.В. Вапиров, А.С. Васильев // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары, 2017. – С. 152–155.

3. Бородулина Г.С. Селен в подземных водах Карелии [Текст] / Г.С. Бородулина, В.В. Вапиров, А.А. Венкович // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. – 2015. – №6 (151). – С. 10–14.
4. Вапиров В.В. Варианты фотометрического определения селена [Текст] / В.В. Вапиров, А.А. Венкович, Г.С. Бородулина // Принципы экологии. – 2014. – №3 (11). – С. 4–10.
5. Селен: актуальные медицинские, эпидемиологические и экологические проблемы Республики Карелия [Текст] / В.В. Вапиров, М.Э. Шубина, И.В. Шубин, А.А. Венкович // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. – 2012. – №6 (127). – С. 40–43.
6. Шегельман И.Р. Новые патенты в области обогащения селеном продуктов питания [Текст] / И.Р. Шегельман, А.С. Васильев, В.В. Вапиров // Современная образовательная среда: теория и практика: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2018.
7. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituksset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web.3_es-1.pdf)