■ Круглы стол

# АТАКА НА МАРГАРЫН

## КАЛІ НА ПЕРШЫ ПЛАН ВЫХОДЗІЦЬ ЯКАСЦЬ...

**КАРЦІНКА з жыцця: малое надрываецца ў магазіне каля чыпсаў: «Купі-і-і...!», і мама закідвае ў цялежку некалькі ўпаковак, але дзіця не супакойваецца: «Дай зараз!» Жанчына спакойна кажа: «Спачатку ты павячэраеш, а на дэсерт атрымаеш...» Тут не ў саміх чыпсах справа — таксама прадукт. А вось «харчовая палітыка» ў сям'і скандаліста — мякка кажучы, вымушае жадаць лепшага. Словам, працягнем тэму таго, як і што есці. Будзем разбірацца з дапамогай намесніка генеральнага дырэктара Навукова-практычнага цэнтра па харчаванні НАН Беларусі Алены МАРГУНОВАЙ, начальніка Рэспубліканскага кантрольна-выпрабавальнага комплексу па бяспецы і якасці прадуктаў харчавання Ірыны ПАЧЫЦКАЙ і вядучага навуковага супрацоўніка Навукова-практычнага цэнтра гігіены, кандыдата медыцынскіх навук, дацэнта Васіля ЦЫГАНКОВА.**

### ЗАГАДКА ЭТЫКЕТКІ

***— Калі казаць пра харчовую прадукцыю, прадстаўленую ў айчыннай гандлёвай сетцы, — хто і што робіць яе бяспечнай для спажыўца?***

**Алена МАРГУНОВА:** — Сёння мы дабіліся поўнай бяспекі прадуктаў, і на першы план выходзіць якасць, а гэта — адладжаны кантроль на ўсім тэхналагічным ланцугу вытворчасці. Каб дабіцца экалагічна бяспечнай прадукцыі для дзяцей, вучоных распрацавалі цягам пяці гадоў каля 350 яе найменняў. Дзіцячая прадукцыя збалансаваная па колькасці неабходных вітамінаў, мікранутрыентаў, спрыяе ўмацаванню імуннай сістэмы, росту і развіццю. Распрацоўваецца функцыянальнае, прафілактычнае і аздараўленчае харчаванне для дарослых. За пяць гадоў з'явілася 295 найменняў малочнай прадукцыі, звыш 100 найменняў мясных вырабаў, 1100 — плодаагароднінная прадукцыі, 124 — масла-тлушчавай, каля 1000 — кандытарскіх вырабаў. Усё гэта адносіцца да катэгорыі экалагічна бяспечных прадуктаў, з нізкай колькасцю солі, цукру, трансізамераў тлустых кіслот і харчовых дабавак штучнага паходжання, без ГМА. Тут улічаны ўсе еўрапейскія нормы і патрабаванні. Распрацаваная на базе цэнтра Канцэпцыя дзяржаўнай палітыкі ў галіне здаровага харчавання насельніцтва Рэспублікі Беларусь на 2016–2020 гады прадугледжвае забеспячэнне розных груп насельніцтва здаровым харчаваннем з улікам традыцый і эканамічнага складніка. Падрыхтаваны ў межах дакумента і праект Закона «Аб дзіцячым харчаванні», асаблівая ўвага ў якім удзяляецца стварэнню ўзбагачаных прафілактычных прадуктаў і арганізацыі сацыяльнай рэкламы здаровага харчавання.

**Ірына ПАЧЫЦКАЯ:** — Наша ўстанова адсочвае паказчыкі якасці і бяспекі харчовай сыравіны і прадуктаў, як айчынных, так і завезеных. Праводзяцца выпрабаванні практычна ўсіх груп харчавання (мясной, малочнай, кандытарскай, вінаробнай і г.д) па шэрагу паказчыкаў: арганалептычныя, фізіка-хімічныя, мікрабіялагічныя, на таксічныя элементы, пестыцыды, мікатаксіны, на наяўнасць ГМА, радыенукліды (цэзій, стронцый). Сёлета праверана вялікая колькасць прадуктаў харчавання, у тым ліку дзіцячых, і дзесьці толькі 2 працэнты не адпавядала нормам — галоўным чынам, па харчовай каштоўнасці, мікранутрыентах.

**«Можаце браць малако любой тлустасці, але сачыце за колькасцю, улічвайце, што гэта харчовы прадукт, а не вада! Шклянка малака — гэта прыём ежы, а не наталенне смагі!»**

***— Ці трапляецца на нашым рынку фальсіфікаваная прадукцыя?***

**Ірына ПАЧЫЦКАЯ:** — Мы праводзілі маніторынг прадуктаў харчавання, прадстаўленых на нашым рынку, — імпартных і айчынных, і ў першую чаргу дзіцячых. Па паказчыках бяспекі ўсё адпавядала норме, праблема была з неадпаведнасцю маркіровак. Так, на этыкетцы магла быць заяўлена адна колькасць вітаміну С і мікраэлементаў, а ў наяўнасці столькі не было. Неадпаведнасць выяўлялася амаль у палове як айчыннай, так і замежнай прадукцыі. А гэта — недастатковае інфармаванне спажыўца. На этыкетцы павінна быць напісана тое, што ўваходзіць у склад. З іншага боку, ні ў адным нарматыўным дакуменце такая адпаведнасць не нарміруецца.

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Так адбываецца не таму, што вытворцы спецыяльна не дакладваюць вітаміны ці мікраэлементы. Трэба разумець, што для разлікаў выкарыстоўваюцца табліцы састарэлыя, яшчэ савецкіх часоў. У моркве, сабранай шмат гадоў таму, сапраўды было больш бэта-караціну. Акрамя таго, колькасць таго ж вітаміну вытворца вызначае не ў канчатковым прадукце, а па ўкладанні. Праблема — у недасканаласці метадаў кантролю вытворчых лабараторый.

**Алена МАРГУНОВА:** — На жаль, пакуль не створаны новыя нацыянальныя табліцы. Каб удакладніць звесткі па ўсіх фізіка-хімічных паказчыках для жывёльнай і раслінная сыравіны, трэба правесці велізарную работу. Наш цэнтр спрабуе заняцца гэтым пытаннем, таму аднойчы мы атрымаем новы сістэмны падыход.

### КОЛЬКІ МЯСА Ў КАЎБАСЕ?

***— Здаецца, з бяспекай у нас справы лепш, чым з якасцю...***

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Прызнаюся, у мяне ёсць асабістыя пытанні да рынку нашых харчовых тавараў. Мы бачым, што прылаўкі запоўненыя, але чым менавіта яны запоўненыя? Абсалютная большасць каўбас, якія мы бачым у любой краме, будзе змяшчаць глутамат натрыю. Гэта не страшнае рэчыва, і, тым не менш, я лічу, што каўбаса павінна складацца з мяса, шпіку, солі, спецый, але мы ўбачым на этыкетцы вялікую колькасць харчовых дабавак. Яны бяспечныя, але сам факт — навошта спажыўцу столькі дабавак у адным прадукце? А калі яны там ёсць, то і не варта называць гэта каўбасой. Можа быць, каўбасным прадуктам?.. Калі ўзяць хлебабулачныя вырабы, то цвіль на іх з'яўляецца яшчэ да таго, як скончыўся тэрмін прыдатнасці. Батон сыплецца як парашок, а паглядзіш на этыкетку — там і фасфаты, і трыгліцэрыды... А хлеб — гэта ж мука, вада, соль і дрожджы! Хто жыў у савецкія часы, той памятае батоны за 13 і 15 капеек — іх было два віды, але ж гэта была якасць! Не буду агульна крытыкаваць ўсю нашу хлебабулачную прадукцыю, ёсць дастатковая колькасць выдатных вырабаў, але пытанне якасці застаецца актуальным. Варта сказаць і пра маргарын — тыповы транстлушч, які павышае рызыку развіцця атэрасклерозу, а ў нас амаль уся кандытарская прадукцыя і паўфабрыкаты зроблены менавіта на гэтым тлушчы. У ЗША ў 2018 годзе маргарын наогул не будзе выкарыстоўвацца ў кандытарскай і хлебапякарнай прамысловасці. Там ідуць да гэтага з мінулага года.

**Алена МАРГУНОВА:** — Будуць замяняць на пальмавы алей...

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Магчыма. Усё ж такі гэта натуральны прадукт. Іншая рэч, у нас пакуль няма метадык, каб адрозніць тэхнічны пальмавы алей ад харчовага... Але замяняць маргарын неабходна, і такой заменай можа быць любы экзатычны для нас алей, калі будзе пацверджана яго бясшкоднасць. У мінулым стагоддзі маргарын прадаставіў выдатную магчымасць накарміць людзей. Але пытанне насычэння рынку — гэта ўчарашні дзень. Вытворцаў трэба арыентаваць на тое, каб прадукт быў больш карысным. Інакш мы пасля значна даражэй заплацім за лячэнне спажыўцоў няякасных прадуктаў... Кантроль у нас дастатковы, і размерным яго рабіць не трэба, а вось нашы вытворцы павінны заняць больш актыўную пазіцыю ў выпуску новых і сапраўды карысных харчовых прадуктаў.

Алена МАРГУНОВА.

Ірына ПАЧЫЦКАЯ.

Васіль ЦЫГАНКОЎ.

**Алена МАРГУНОВА:** — Сёння якасць прадукцыі не прапісана ні ў адным дакуменце. Размова ідзе толькі пра бяспеку, і да яе прад'яўляюцца патрабаванні, а якасць — гэта канкурэнтаздольнасць вытворцаў. Тым не менш нашы новыя рэцэптуры прадугледжваюць, як я ўжо гаварыла, змяншэнне солі, цукру, транстлушчаў. І гэтыя новыя рэцэптуры паступова ўкараняюцца. Наша задача — прапанаваць вытворцам, а вырашаць ім.

### ЛЕПШ НЕДАСАЛІЦЬ

***— Адным словам, чытайце этыкеткі і рабіце правільны выбар...***

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Менавіта так, хоць і з маркіроўкай ёсць праблема. У шэрагу выпадкаў штосьці ўбачыць можна толькі з лупай. А паводле стандарту, я павінен прачытаць этыкетку без напружання.

**Алена МАРГУНОВА:** — Тут дзейнічае рэгламент па маркіроўцы, агульны для краін ЕАЭС. Цяпер адзін з бакоў прапануе змяненні — каб можна было прачытаць на адлегласці 25-30 см ад вачэй. Але гэта нерэальна...

**«Маргарын — тыповы транстлушч, які павышае рызыку развіцця атэрасклерозу, а ў нас амаль уся кандытарская прадукцыя і паўфабрыкаты зроблены менавіта на гэтым тлушчы».**

***— Маркіраваць вялікімі літарамі, каб можна было пачытаць, 13 або 15 там дабавак?***

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Усё ж такі адназначна шкодных прадуктаў у нас няма. Існуе толькі адзін небяспечны прадукт, абсалютная атрута для печані — гарэлка... Самае важнае, каб у нашым рацыёне былі разнастайныя харчовыя прадукты. Нічога добрага не будзе ў тым, калі вы будзеце есці толькі чорную ікру. Трэба мець на ўвазе, што морква з Лагойскага раёна змяшчае адну колькасць бэта-караціну, а з Віцебшчыны — іншую. Калі мы чагосьці не дабяром у адным прадукце, то возьмем з іншага. Таму ешце ўсё, а самае важнае — гародніну і садавіну, 500 г у дзень.

***— Разнастайнасць не выратуе ад лішку цукру і солі, якія ёсць амаль у любым прадукце...***

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Вытворца — самастойная юрыдычная асоба, якой ніхто не мае права дыктаваць, колькі солі класці. Наогул, тэхналогіі патрабуюць выкарыстання і солі, і цукру. Немагчыма вырабіць каўбасу без солі, а кісель без цукру.

**Ірына ПАЧЫЦКАЯ:** — Так, цукар і соль схаваныя фактычна ва ўсіх гатовых прадуктах. Але можна павярнуць пытанне іншым чынам. Акцэнт трэба рабіць не на каўбасе, у якую вытворца ўсё роўна будзе штосьці дадаваць, а на тым, каб купіць мяса і адварыць яго самому хоць бы і наогул без солі.

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Соль і цукар кожны чалавек павінен абмяжоўваць сам. Не дасольвайце самі хатнюю ежу. Норма солі для дарослага — не больш за 5 г у суткі. Калі чалавек гэтага не разумее, то нават калі мы выпусцім усе прадукты без солі, ён усё роўна будзе дасольваць. Дарэчы, людзі дзеляцца на генетычна адчувальных і не адчувальных да солі. У межах эксперыментаў выяўлялі тых, хто ў месцах грамадскага харчавання дасольваў стравы, абследавалі іх і высветлілі, што ва ўсіх — нізкая салявая адчувальнасць і... павышаны артэрыяльны ціск!

### ЗВЯРТАЙЦЕ ЎВАГУ НА КАЛАРЫЙНАСЦЬ

***— Даволі шмат момантаў, на якія трэба звяртаць увагу ў харчовай краме...***

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:**— Звяртайце ўвагу найперш на каларыйнасць прадукту. Ва ўсім свеце атлусценне стала эпідэміяй, і з гэтым звязаны многія іншыя захворванні. Мы мала рухаемся, а ежу спажываем такой каларыйнасці, што хапіла б селяніну, занятаму цяжкай фізічнай працай. Другі важны момант для спажыўца — колькі ў прадукце солі і цукру, трэці — каб ён змяшчаў хоць якія вітаміны і хоць у якой колькасці. Асабіста я ніколі не бяру прадукты на маргарыне, не бяру і ўсё вэнджанае, а што да каўбас, то гатую іх сам, праўда, не вельмі часта. Прыгадайце, што елі ў нас нядаўна на вёсцы — яйкі, малако, тварог, масла... Дарэчы, амерыканскія даследчыкі нарэшце вярнулі давер да масла. Дзецям болей, сталым меней, але у рацыёне яно быць павінна. Наогул, не рэкамендуецца ўвесь час ужываць абястлушчаныя малочныя прадукты. Можаце браць малако любой тлустасці, але сачыце за колькасцю, улічвайце, што гэта харчовы прадукт, а не вада! Шклянка малака — гэта прыём ежы, а не наталенне смагі!

**Ірына ПАЧЫЦКАЯ:** — Прадукцыя без дабавак, выпушчаная адпаведна ДАСТу, ёсць у нашай краіне. Але гэта невялікія партыі, такая прадукцыя мае малыя тэрміны прыдатнасці, дорага каштуе, мала запатрабаваная. На жаль, у большасці сваёй беларусы па-ранейшаму імкнуцца набываць тое, што танней, і ніякай увагі не звяртаюць ні на якія дабаўкі.

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Гандлю выгадна прадаваць тое, што мае большы тэрмін захоўвання. Дарэчы, яшчэ крыху — і нанатэхналогіі дазволяць выкарыстоўваць такую ўпакоўку, якая будзе забяспечваць і стэрыльнасць, і якасць, і г.д.

**Алена МАРГУНОВА:** — Працяглыя тэрміны захоўвання і сёння не трэба разглядаць як нейкае зло: сучасная ўпакоўка выдатна спраўляецца з такой задачай. Варта яшчэ дадаць, што ў нас цяпер нямала прадуктаў са знакам «Натуральны прадукт». Прысваеннем гэтага знака займаецца камісія па экспертызе пры Дзяржстандарце. Як член гэтай камісіі, магу засведчыць, што ў нас расце колькасць вытворцаў, якія падаюць дакументы на атрыманне знака. Асабліва для мясамалочнай прадукцыі, напояў, пітной і мінеральнай вады. «Натуральны прадукт» — гэта прадукт прэміум-класа. Дарэчы, прынятая ў нас і Канцэпцыя арганічнай вытворчасці. Спадзяёмся, хутка з'явіцца і такая прадукцыя.

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Для арганікі, праўда, трэба, каб гадоў семдзесяць зямля не эксплуатавалася. З арганічнага поля мы збяром вельмі мала. Арганічныя прадукты дарагія, а значыць, даступныя толькі забяспечаным людзям, а трэба імкнуцца, каб большасць папуляцыі атрымлівала доступ да нармальнай прадукцыі.

**Ірына ПАЧЫЦКАЯ:** — Па праўдзе, арганічная прадукцыя, вырашчаная без апрацоўкі, назапашвае з глебы менш карысных рэчываў. Там няма пестыцыдаў, але ёсць небяспека развіцця плесневых грыбоў і назапашвання мікатаксінаў.

**Васіль ЦЫГАНКОЎ:** — Калі гаварыць пра ГМА, то такая прадукцыя трапляе на прылавак у абсалютна малой колькасці. Пастаўшчыкі ведаюць, што ў нас самая нізкая дапушчальная норма па ГМА і што прадаць прадукт з такой маркіроўкай можна толькі па значна ніжэйшым кошце, што не выгадна.

■ Візіт да афтальмолага

# І ЗНОЎ УБАЧЫЦЬ СВЕТ

**Больш як у паловы беларусаў ва ўзросце пасля 60-ці ёсць катаракта — захворванне, звязанае з памутненнем хрусталіка вока, што абумоўлівае расстройства зроку рознай ступені, амаль да поўнай яго страты.**

— Для дыягностыкі патрабуецца вызначыць вастрыню зроку, поле зроку, памераць унутрывочны ціск, выконваюць таксама ўльтрагукавыя і электрафізіялагічныя даследаванні сятчаткі і зрокавага нерва, — тлумачыць **урач-афтальмолаг 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Галіна МІХНЕВІЧ**. — З дапамогай спецыяльнай лямпы вызначаецца ступень спеласці і памутнення хрусталіка. Можа спатрэбіцца і дадатковае абследаванне, якое выяўляе іншыя верагодныя парушэнні зроку — глаўкому або адслаенне сятчаткі.

У аднаго з дзесяці тысяч нованароджаных сустракаецца прыроджаная катаракта. І прычынай можа быць унутрывантробнае інфіцыраванне плода, ужыванне цяжарнай алкаголю, тытуню, наркотыкаў, некаторыя спадчынныя захворванні.

### У набытай катаракты шмат сваіх прычын:

✓ узроставыя змяненні ў хрусталіку;

✓ неспрыяльнае ўздзеянне (высокія і нізкія тэмпературы, агрэсіўныя газы і вадкасці, таксіны, лекі, іанізуючае выпраменьванне, электрамагнітныя хвалі і г.д.);

✓ траўмы вачэй;

✓ захворванні (напрыклад, цукровы дыябет, артэрыяльная гіпертэнзія, рэўматоідны артрыт);

✓ працяглае ўжыванне гарманальных прэпаратаў:

✓ генетычная схільнасць.

Большую частку складаюць катаракты, звязаныя з узростам — старэчыя. Аднак у апошнія гады не толькі ў Мінску, але і па краіне назіраецца амаладжэнне гэтага захворвання. Насцярожыць павінна дваенне прадметаў, расплывістасць выявы, з'яўленне мурашоў, плямаў перад вачыма, жоўтае адценне выявы, цяжкасці падчас чытання (парушэнне кантрасту паміж літарамі і агульным фонам). Пачатковая стадыя можа цягнуцца ад 1-3 да 10-15 гадоў. Пры спелай катаракце зрок моцна пагаршаецца.

Прымяненне вочных кропель (кансерватыўны спосаб лячэння) можа папярэдзіць хуткае памутненне хрусталіка ў самым пачатку захворвання. Аднак адзіным эфектыўным метадам вылячэння застаецца хірургічнае ўмяшанне — выдаленне памутнелага хрусталіка і яго замена на штучную лінзу. Доўгі час практыкавалася выдаленне рэчыва хрусталіка, у той час як капсула хрусталіка заставалася непашкоджанай. Аднак у апошнія гады залатым стандартам лячэння стала выдаленне хрусталіка шляхам яго драблення ўльтрагукам (факаэмульсіфікацыя). Для такога ўмяшання не патрабуецца чакаць поўнага выспявання катаракты, яго можна выконваць у самым пачатку захворвання, у любым узросце.

Паказаннем для выдалення катаракты з'яўляецца зніжэнне вастрыні зроку, якое прыводзіць да абмежавання працаздольнасці, дыскамфорту ў звычайным жыцці, а не ступень яе выспявання.

Усе аперацыі выконваюцца ў дзяржаўных клініках высокакваліфікаванымі хірургамі, на сучасным абсталяванні. Пасляаперацыйныя ўскладненні ўзнікаюць вельмі рэдка і звычайна не ўяўляюць сур'ёзнай пагрозы. Нярэдка сляпы да выдалення катаракты чалавек адразу пасля хірургічнага ўмяшання пачынае зноў бачыць.

Каб адцягнуць час захворвання, запаволіць яго развіццё, неабходна весці здаровы лад жыцця: адмовіцца ад шкодных звычак, скінуць лішнюю вагу, ужываць дастатковую колькасць садавіны і гародніны, насіць сонцаахоўныя акуляры, вытрымліваць меры бяспекі на вытворчасці і ў быце.

■ Сучасны падыход

# НАВОШТА ДЗЯЎЧАТАМ ФАЛАТЫ?

## Усе жанчыны, якія плануюць цяжарнасць або здольныя зацяжараць, павінны штодня прымаць дабаўкі фоліевай кіслаты ў дозе 400-800 мкг

**Прыём дабавак фалатаў варта пачынаць за некалькі месяцаў да зачацця і працягваць першыя 2-3 месяцы цяжарнасці. Новым і эфектыўным падыходам, які забяспечвае жанчынам рэпрадуктыўнага ўзросту своечасовы прыём фалатаў да зачацця, з'яўляецца прыём аральных кантрацэптываў з метафалінам.**

Спецыялісты ўстанавілі, што амаль у 90 працэнтаў жанчын дзетароднага ўзросту колькасць фалатаў у эрытрацытах недастатковая. Пры гэтым жанчыны, як правіла, і не здагадваюцца аб неабходнасці прыёму гэтых вітамінаў. Дзве трэція жанчын, якія ўжо маюць дзяцей, прызнаваліся, што не кансультаваліся са спецыялістам перад цяжарнасцю. Даследаванні сцвярджаюць, што вялікая колькасць цяжарнасцяў — незапланаваныя, а значыць, і размовы аб ужыванні фалатаў ісці не магло.

Наогул фалаты — гэта жыццёва важныя вітаміны групы В. Іх рэгулярны прыём напярэдадні зачацця і ў першыя тыдні цяжарнасці на 70 працэнтаў зніжае рызыку з'яўлення дэфектаў нервовай трубкі плода, аднаго з самых распаўсюджаных прыроджаных парокаў развіцця. Таксама нармальны ўзровень фалатаў у крыві змяншае верагоднасць узнікнення ўскладненняў цяжарнасці (анеміі, павышанага ціску і ацёчнасці, невыношвання, заўчасных родаў, недастатковасці плацэнты і яе адслаення).

Фалаты ў арганізме не сінтэзуюцца. Крыніцай натуральных вітамінаў групы В з'яўляюцца зяленіва, печань, цытрусавыя, харчовыя дрожджы, яйкі, тварог, хлеб. Аднак нават калі ўжываць гэтыя прадукты рэгулярна і ў вялікай колькасці, узровень фалатаў у крыві ўсё роўна можа быць недастатковым — вітамін разбураецца пры цеплавой апрацоўцы або ў працэсе працяглага захоўвання таго ж зяленіва. Таму ўрачы і рэкамендуюць жанчынам рыхтавацца да зачацця — дадаткова прымаць фоліевую кіслату.

Аднак многія прапускаюць прыём вітамінаў — толькі кожная другая будучая маці (56 працэнтаў апытаных) прымае фоліевую кіслату пастаянна. Акрамя таго, назваць фоліевую кіслату раўнацэннай заменай натуральным фалатам нельга. Для таго, каб аказаць патрэбны эфект, вітамін павінен прайсці працэс ферментацыі ў страўнікава-кішачным тракце, а ў некаторых ён парушаны. Значна лепш успрымаецца арганізмам метафалін, які ўвайшоў у склад аральных кантрацэптываў новага пакалення. Метафалін для ажыццяўлення сваёй ролі не мае патрэбы ў пераўтварэннях, а пачынае дзейнічаць адразу. Так, кожная з 28 таблетак упакоўкі новага аральнага кантрацэптыву змяшчае 450 мкг метафаліну, што раўняецца 400 мкг фоліевай кіслаты, сутачнай дозе вітаміну.

— Штогод у краіне выяўляецца каля 2,5 тысячы парокаў развіцця плода, а некаторыя з гэтых выпадкаў можна было папярэдзіць, — кажа **загадчыца кафедры акушэрства і гінекалогіі Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта, доктар медыцынскіх навук, прафесар Людміла МАЖЭЙКА**. — Закладка пачатковых элементаў нервовай сістэмы дзіцяці адбываецца дзесьці на 25-ты дзень пасля зачацця, калі жанчына яшчэ нават не здагадваецца аб цяжарнасці. Да будучага зачацця, безумоўна, трэба рыхтавацца — ужываць фоліевую кіслату мінімум тры, а лепей 5-6 месяцаў...

«Кантрацэптыў з метафалінам не аказвае ніякага адмоўнага эфекту, наадварот, жанчына атрымлівае і паўнацэнную гарманальную кантрацэпцыю, і фоліевую кіслату, — дадае **вядучы навуковы супрацоўнік аддзялення гінекалагічнай эндакрынналогіі Навуковага цэнтра акушэрства, гінекалогіі і перынаталогіі імя У. І. Кулакова Міністэрства аховы здароўя Расійскай Федэрацыі, доктар медыцынскіх навук Святлана ЮРЭНЕВА**. — Як толькі жанчына вырашыць зацяжараць, яна будзе ўжо забяспечана дастатковым узроўнем вітаміну. Гэта будзе прафілактыкай узнікнення парокаў і шэрагу ўскладненняў. Нядаўнія замежныя даследаванні таксама паказалі, што сярод тых, хто ўжываў фалаты, у два разы радзей сустракаліся яшчэ і парокі сардэчна-сасудзістай сістэмы, а ў тых, хто не прымаў, часцей нараджаліся дзеці з эмацыянальнай няўстойлівасцю».

Спроба насычэння фалатамі прадуктаў харчавання ў некаторых краінах не спрацавала ў належнай ступені, таму што не ўсе жанчыны рэгулярна ўжывалі ўзбагачаную муку. Так і нарадзілася больш трапная стратэгія. Было вырашана звярнуць увагу на жанчын рэпрадуктыўнага ўзросту, якія ў любы момант могуць прыпыніць кантрацэпцыю і спланаваць здаровую цяжарнасць.

— У біялагічнай ролі жанчыны нічога не змянілася — яна павінна нараджаць першае дзіця да 25 гадоў, карміць грудзямі цягам мінімум года, — дапаўняе Святлана Юрэнева. — Аднак у рэальным жыцці так не адбываецца. Узрост першых родаў пасунуўся бліжэй да 28 гадоў, а таму важна да гэтага ўзросту яшчэ захаваць сваё рэпрадуктыўнае здароўе.

**Матэрыялы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.** *protas@zviazda.by*