

Гигиена питания - кейс 1

Materials for the selected specialty

Тип: Кейсы | Образование: Высшее образование | Специализация: Гигиена питания | Записей: 1 | Кейс: 1
| Вопросов: 12

Гигиена питания - кейс 1

Образование: Высшее образование | Специализация: Гигиена питания

1. УСЛОВИЕ СИТУАЦИОННОЙ ЗАДАЧИ

1.1. Ситуация

Спланировать и провести оценку состояния питания юношей и девушек в возрасте 16-17 лет, обучающихся в спортивной школе-интернате в период умеренного тренировочного режима (суточные энергозатраты 2800 ккал). Наметить основные направления коррекции фактического питания.

1. Оценка ситуации

1. Вопрос

В качестве методов изучения фактического питания следует выбрать

1. метод записи (дневник питания)
2. 24-часового воспроизведения
3. частоты использования пищевых продуктов

4. анализ меню-раскладок

5. анкетный

6. лабораторный

Правильные ответы: анализ меню-раскладок; анкетный

В качестве методов изучения организованного фактического питания следует выбрать: анализ меню-раскладок (как основной).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 399-402.

(1)

В качестве методов изучения организованного фактического питания следует выбрать: анкетный (как дополнительный).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 399-402.

(1)

2. Вопрос

Для изучения пищевого статуса целесообразно использовать неинвазивные методики

1. диагностика клинических симптомов гиповитаминозных состояний

2. расчет индекса атерогенности

3. расчет индекса массы тела

4. оценка ФАД-эффекта

5. расчет отношения окружности талии к окружности бедер

6. оценка содержания микронутриентов в слюне и моче

Правильные ответы: диагностика клинических симптомов гиповитаминозных состояний; расчет индекса массы тела; расчет отношения окружности талии к окружности бедер; оценка содержания микронутриентов в слюне и моче

Для изучения пищевого статуса целесообразно использовать неинвазивные методики: диагностика клинических симптомов гиповитаминозных состояний.

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

Для изучения пищевого статуса целесообразно использовать неинвазивные методики: расчет индекса массы тела.

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

Для изучения пищевого статуса целесообразно использовать неинвазивные методики: расчет отношения окружности талии к окружности бедер.

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

Для изучения пищевого статуса целесообразно использовать неинвазивные методики: оценка содержания микронутриентов в слюне и моче.

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

3. Вопрос

При изучении данных медицинских обследований (диспансеризаций) обучающихся необходимо оценить лабораторные показатели пищевого статуса

1. глюкоза в сыворотке крови

2. холестерин в сыворотке крови

3. количество тромбоцитов

4. уровень гемоглобина и количество эритроцитов

5. лейкоцитарная формула

6. кальций и активность щелочной фосфатазы в сыворотке крови

Правильные ответы: холестерин в сыворотке крови; уровень гемоглобина и количество эритроцитов; кальций и активность щелочной фосфатазы в сыворотке крови

При изучении данных медицинских обследований (диспансеризаций) обучающихся необходимо оценить лабораторные показатели пищевого статуса: Холестерин в сыворотке крови.

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

При изучении данных медицинских обследований (диспансеризаций) обучающихся необходимо оценить лабораторные показатели пищевого статуса: Уровень гемоглобина и количество эритроцитов.

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

При изучении данных медицинских обследований (диспансеризаций) обучающихся необходимо оценить лабораторные показатели пищевого статуса: Кальций и активность щелочной фосфатазы в сыворотке крови.

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

5. Дополнительная информация

При анализе данных фактического питания в части продуктового набора (на одного человека) установлено:

- * Хлеб включается в рацион ежедневно в регламентированном количестве, из которого фактически употребляется 60-80 г.
- * Крупяные гарниры представлены в рационе 3 раза в неделю, гарниры из макаронных изделий – 4 раза в неделю.
- * Сахар включается в рацион ежедневно в количестве 80 г для добавления в напитки и блюда.
- * Ежедневно в рацион включается сдобная выпечка с различными сладкими наполнителями.

4. Вопрос

При указанной структуре зерновых продуктов и сахара в рационе в неоптимальном количестве могут поступать

1. моно-дисахариды

2. транс-изомеры жирных кислот

3. тиамин

4. биофлавоноиды

5. пищевые волокна

6. аскорбиновая кислота

Правильные ответы: моно-дисахариды; транс-изомеры жирных кислот; тиамин; пищевые волокна

При указанной структуре зерновых продуктов и сахара в рационе в неоптимальном количестве могут поступать: моно-дисахариды (сахар, сдобная выпечка со сладкими наполнителями).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 66-80.

(1)

При указанной структуре зерновых продуктов и сахара в рационе в неоптимальном количестве могут поступать: транс-изомеры жирных кислот (сдобная выпечка).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 64-65.

(1)

При указанной структуре зерновых продуктов и сахара в рационе в неоптимальном количестве могут поступать: тиамин (хлеб, крупы).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 199-205.

(1)

При указанной структуре зерновых продуктов и сахара в рационе в неоптимальном количестве могут поступать: пищевые волокна (хлеб, крупы).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 199-205.

(1)

7. Дополнительная информация

При анализе данных фактического питания в части продуктового набора (на одного человека) установлено:

- * Ежедневное употребление молока и жидких молочных продуктов составляет 200 г.
- * Творог обезжиренный включается в рацион 2 раза в неделю, сыр плавленый 50 % жирности – 4 раза.

5. Вопрос

При указанной структуре молочной группы продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать

1. рибофлавин

2. железо

3. кальций

4. ретинол

5. полиненасыщенные жирные кислоты

6. короткоцепочечные жирные кислоты

Правильные ответы: рибофлавин; кальций; ретинол; короткоцепочечные жирные кислоты

При указанной структуре молочной группы продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать: рибофлавин (молоко).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 218-227.

(1)

При указанной структуре молочной группы продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать: кальций (молоко).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 218-227.

(1)

При указанной структуре молочной группы продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать: ретинол (молоко, обезжиренный творог).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 218-227.

(1)

При указанной структуре молочной группы продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать: короткоцепочечные жирные кислоты (молоко).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 218-227.

(1)

9. Дополнительная информация

При анализе данных фактического питания в части продуктового набора (на одного человека) установлено:

- * Мясо включается в рацион 4 раза в неделю в среднем количестве 100 г.
- * Птица включается в рацион 5 раз в неделю в среднем количестве 80 г.
- * Сосиски и пельмени употребляются 2 раза в неделю.
- * Рыба включается в рацион 1 раз в неделю в виде первого блюда из рыбных консервов.

6. Вопрос

При указанной структуре мясной и рыбной группы продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать

1. токоферол

2. **ниацин**

3. **пиридоксин**

4. **железо**

5. кальций

6. аскорбиновая кислота

Правильные ответы: ниацин; пиридоксин; железо

При указанной структуре мясной и рыбной группы продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

- * Ниацин (мясо, рыба)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 230-247.

(1)

При указанной структуре мясной и рыбной группы продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

- * Пиридоксин (мясо, рыба)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 230-247.

(1)

При указанной структуре мясной и рыбной группы продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

- * Железо (мясо)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 230-237.

(1)

7. Вопрос

При указанной структуре мясной и рыбной группы продуктов в рационе неоптимальные значения могут иметь маркеры пищевого статуса

1. кальций + активность щелочной фосфатазы в сыворотке крови

2. концентрация N-метилникотинамида в суточной моче

3. ферритин и трансферрин в сыворотке крови

4. уровень витамина С в суточной моче

5. ПАЛФ-эффект в эритроцитах

6. соотношение токоферола и холестерина в плазме крови

Правильные ответы: концентрация N-метилникотинамида в суточной моче; ферритин и трансферрин в сыворотке крови; ПАЛФ-эффект в эритроцитах

При дефицитной структуре мясной и рыбной группы продуктов в рационе неоптимальные значения могут иметь маркеры пищевого статуса:

* Концентрация N-метилникотинамида в суточной моче (маркер ниацина)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

При дефицитной структуре мясной и рыбной группы продуктов в рационе неоптимальные значения могут иметь маркеры пищевого статуса:

* Ферритин и трансферрин в сыворотке крови (маркеры железа)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

При дефицитной структуре мясной и рыбной группы продуктов в рационе неоптимальные значения могут иметь маркеры пищевого статуса:

* ПАЛФ-эффект в эритроцитах (маркер пиридоксина)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

12. Дополнительная информация

При анализе данных фактического питания в части продуктового набора (на одного человека) установлено:

* Овощи представлены в рационе 3 раза в неделю в качестве гарниров (способ приготовления – тушение) и 4 раза в неделю в качестве салатов и винегретов при среднем ежедневном употреблении 200 г.

* Свежие фрукты включаются в рацион 2 раза в неделю (по 1 яблоку), ежедневно в рационе присутствуют компоты из сухофруктов или ягодные морсы.

8. Вопрос

При указанной структуре овощей и фруктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать

1. ретинол

2. каротиноиды

3. пищевые волокна

4. кальций

5. калий

6. аскорбиновая кислота

Правильные ответы: каротиноиды; пищевые волокна; калий; аскорбиновая кислота

При дефицитной структуре овощей и фруктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

* Каротиноиды (овощи, фрукты)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 207-211.

(1)

При дефицитной структуре овощей и фруктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

* Пищевые волокна (овощи, фрукты)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 207-211.

(1)

При дефицитной структуре овощей и фруктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

* Калий (овощи, фрукты)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 207-211.

(1)

При дефицитной структуре овощей и фруктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

* Аскорбиновая кислота (свежие овощи, фрукты)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 207-211.

(1)

14. Дополнительная информация

При анализе данных фактического питания в части продуктового набора (на одного человека) установлено:

* Масло растительное используется для приготовления блюд и заправки салатов и винегретов ежедневно в количестве 1 столовой ложки.

* Сливочное масло включается в рацион 4 раза в неделю в количестве 10 г на хлеб.

9. Вопрос

При указанной структуре масложировых продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать

1. токоферол

2. полиненасыщенные жирные кислоты

3. ретинол

4. рибофлавин

5. короткоцепочечные жирные кислоты

6. фитостерины

Правильные ответы: токоферол; полиненасыщенные жирные кислоты; ретинол; короткоцепочечные жирные кислоты; фитостерины

При дефицитной структуре масложировых продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

* Токоферол (растительное масло)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 212-217.

(1)

При дефицитной структуре масложировых продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

* Полиненасыщенные жирные кислоты (растительное масло)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 212-217.

(1)

При дефицитной структуре масложировых продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

* Ретинол (сливочное масло)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 218-227.

(1)

При дефицитной структуре масложировых продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

* Короткоцепочечные жирные кислоты (сливочное масло)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 218-227.

(1)

При дефицитной структуре масложировых продуктов в рационе в неоптимальном количестве могут поступать:

* Фитостерины (растительное масло)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 212-217.

(1)

16. Дополнительная информация

При оценке пищевого статуса у 50% учащихся были установлены следующие симптомы микронутриентного дисбаланса:

- * Кровь при чистке зубов.
- * Увеличение времени темновой адаптации.
- * Фолликулярный гиперкератоз на разгибательных поверхностях суставов.
- * Сухость кожных покровов тела и конечностей.

- * Себорея волосистой части головы и лица.
- * Гипертрофия сосочков языка.
- * Ангулярный стоматит.

2. Разработка мероприятий

10. Вопрос

Для минимизации указанных симптомов следует включить в рацион в оптимальных количествах продукты ежедневного выбора

1. свежие овощи и фрукты

2. рыбу и морепродукты

3. растительное масло

4. хлеб из муки грубого помола

5. молоко и жидкие молочные продукты

6. сливочное масло

Правильные ответы: свежие овощи и фрукты; хлеб из муки грубого помола; молоко и жидкие молочные продукты; сливочное масло

Для минимизации указанных симптомов следует включить в рацион в оптимальных количествах продукты ежедневного выбора:

- * Свежие овощи и фрукты (кровь при чистке зубов, фолликулярный гиперкератоз, себорея).

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

Для минимизации указанных симптомов следует включить в рацион в оптимальных количествах продукты ежедневного выбора:

- * Хлеб из муки грубого помола (ангулярный стоматит, гипертрофия сосочков языка)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

Для минимизации указанных симптомов следует включить в рацион в оптимальных количествах продукты ежедневного выбора:

- * Молоко и жидкие молочные продукты (время темновой адаптации, фолликулярный гиперкератоз, сухость кожи)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

Для минимизации указанных симптомов следует включить в рацион в оптимальных количествах продукты ежедневного выбора:

- * Сливочное масло (время темновой адаптации, фолликулярный гиперкератоз, сухость кожи)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 402-418.

(1)

18. Дополнительная информация

При расширенном лабораторном исследовании были получены следующие значения биомаркеров пищевого статуса:

- * Повышенное содержание гликозилированного гемоглобина A1c.
- * Дислипотеинемия (высокие концентрации липопротеидов низкой плотности при относительно низкой концентрации липопротеидов высокой плотности).
- * Дефицит йода по показателям йодурии.

11. Вопрос

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно

- 1. уменьшить ежедневное употребление добавленного сахара и содержащих его продуктов**
- 2. ежедневно включать в рацион оптимальное количество растительного масла**
- 3. включать в рацион дважды в неделю блюда из рыбы (одно блюдо из морской, жирной рыбы)**
- 4. использовать для приготовления блюд йодированную поваренную соль**
5. ежедневно включать в рацион оптимальную порцию крупяных гарниров
- 6. минимизировать включение в рацион продукции, содержащей транс-изомеры жирных кислот**

Правильные ответы: уменьшить ежедневное употребление добавленного сахара и содержащих его продуктов; ежедневно включать в рацион оптимальное количество растительного масла; включать в рацион дважды в неделю блюда из рыбы (одно блюдо из морской, жирной рыбы); использовать для приготовления блюд йодированную поваренную соль; минимизировать включение в рацион продукции, содержащей транс-изомеры жирных кислот

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно:

- * Уменьшить ежедневное употребление добавленного сахара и содержащих его продуктов (гликозилированный гемоглобин)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 270-293.

(1)

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно:

- * Ежедневно включать в рацион оптимальное количество растительного масла (дислипотеинемия)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 270-293.

(1)

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно:

- * Включать в рацион дважды в неделю блюда из рыбы (одно блюдо из морской, жирной рыбы) (дислипотеинемия, йодурия)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 270-293.

(1)

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно:

* Использовать для приготовления блюд йодированную поваренную соль (йодурия)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 270-293.

(1)

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно:

* Минимизировать включение в рацион продукции, содержащей транс-изомеры жирных кислот (дислипотеинемия)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 270-293.

(1)

20. Дополнительная информация

При расширенном лабораторном исследовании у 60% учащихся было установлено снижение содержания в сыворотке крови ферритина и трансферрина и у 10% отмечены цилиарная инъекция и дисфагия.

12. Вопрос

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно

1. проводить ежедневную С-витаминизацию третьих блюд

2. включать в рацион блюда из субпродуктов вместо блюд из мяса

3. включать в рацион оптимальные порции блюд из мяса нежирных сортов

4. включать в рацион гарниры из гречки и пшена

5. включать в рацион блюда с чечевицей и фасолью

6. проводить ежедневную А-витаминизацию заправок для салатов

Правильные ответы: проводить ежедневную С-витаминизацию третьих блюд; включать в рацион оптимальные порции блюд из мяса нежирных сортов; включать в рацион гарниры из гречки и пшена; включать в рацион блюда с чечевицей и фасолью

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно:

* Проводить ежедневную С-витаминизацию третьих блюд (повышение биодоступности негемового железа)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 270-293.

(1)

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно:

* Включать в рацион оптимальные порции блюд из мяса нежирных сортов (железо)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 270-293.

(1)

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно:

* Включать в рацион гарниры из гречки и пшена (негемовое железо)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706, стр. 270-293.

(1)

Для нормализации указанных биомаркеров следует произвести оптимизацию рациона учащихся, а именно:

* Включать в рацион блюда с чечевицей и фасолью (негемовое железо)

Королев А.А. Гигиена питания. Руководство для врачей. - ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-9704-3706-3, стр. 270-293.

(1)