

**Ш.С. ТАЖИБАЕВ, Ф.Е. ОСПАНОВА,
А.А. ЕРГАЛИЕВА, А.П. САРСЕМБАЕВА**

**О ПРОФИЛАКТИКЕ
АНЕМИИ, ЙОДОДЕФИЦИТА
И ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ
У ШКОЛЬНИКОВ**



**healthy food
сапалы азық**

СЕРИЯ «ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

ISBN 978-601-250-035-6



9 786012 500356

ББК 51.230
Т13

Под редакцией академика НАН РК и РАН
профессора Т.Ш. Шарманова

Рецензенты:

А.А. Алдашев — доктор медицинских наук, профессор
Т.К. Бекбосынов — доктор медицинских наук, профессор

Тажикбаев Ш.С. и др.
Т13 О профилактике анемии, йододефицита и дефицита витаминов у школьников. — Алматы: Раритет, 2008. — 144 с.

ISBN 978-601-250-035-6

ББК 51.230

Генеральный директор *З.Я. Тен*
Редактор *Д.А. Шуканова*
Дизайн, верстка *Н.И. Цой*

Подписано в печать 22.12.08. Бумага офс. Формат 60x84 $\frac{1}{16}$.
Гарнитура «Таймс». Печать офс. П. л. 9. Тираж 250 экз. Заказ № 82.

Издательская компания «Раритет»
Адрес редакции: 050022, г. Алматы, ул. Масанчи, 98.
Тел./факс: 8 (727) 292-87-18, 260-67-08, 292-88-36.

Отпечатано в Издательской компании «Раритет»

Т $\frac{4105010000-52}{413(05)-08}$ Заказ.

ISBN 978-601-250-035-6

© Тажибаев Ш.С. и др., 2008
© Издательская компания «Раритет», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность	4
Введение	5
ГЛАВА 1. Железодефицитная анемия	9
ГЛАВА 2. Йододефицитные заболевания	34
ГЛАВА 3. Витамины и гиповитаминозы	64
Витамин А	71
Витамин Д	87
Витамин Е	92
Витамин К	97
Витамин С	102
Витамин В ₁	108
Витамин В ₂	113
Витамин В ₆	117
Витамин В ₁₂	122
Фолиевая кислота	127
Витамин РР	132
Пантотеновая кислота	137
Биотин	141