

«Где найти витамины зимой?»

Витамины - ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии витаминов.

Зимой и вначале весны нам не хватает витаминов, но особенно это заметно по детям: большинство простудных заболеваний в это время года возникают из-за гиповитаминоза. По словам специалистов НИИ питания РАМН, у большинства российских детей наблюдается дефицит трёх и более витаминов...



Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно. Неблагоприятная экологическая обстановка, повышенные нагрузки, которые испытывают дети в течение учебного года, нехватка света и тепла зимой повышают потребность в витаминах.

Будьте осторожны!

Многие родители думают, что витамины абсолютно безвредны и дети могут их есть горстями. Однако это может закончиться трагично. Чрезмерная доза любого, даже самого полезного витамина вызовет отравление.

Возьмите на заметку!

Выбирайте витамины по совету педиатра, а не после просмотра очередного рекламного ролика. Обязательно удостоверьтесь, что доза препарата точно соответствует возрасту и весу вашего ребёнка. Внимательно следите за тем, как малыш принимает витамины. Как все другие лекарства, храните витамины в недоступном для ребёнка месте.

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. В возрасте бурного роста питание особенно важно. Однако не все родители знают, что такое правильное питание. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

Все мы твердо знаем, что много витаминов находится в свежих овощах, фруктах, зелени, плодах, ягодах. Но только ли витамины растений жизненно необходимы для детей? Конечно, нет! В продуктах животного происхождения находятся так называемые жирорастворимые витамины. Именно о них и пойдет речь в данной консультации.

Витамин А

Существует в двух формах: **ретинол** и **каротин**, или провита-мин А.

Где найти витамин А?

Ретинол - только в жи-вотных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко). Источник каротина есть и в растительных продуктах (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета). Лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками. Из **каротина** в организме образуется **ретинол**. Тем не менее треть потребности в витамине А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения.

Чем ценен витамин А?

Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний. Поддерживает хорошее состояние кожи и волос. Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.

Чем угрожает нехватка витамина?

- сухость кожи, покраснения и шелушения
- повышенная восприимчивость к инфекциям
- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.



Витамин D

Витамин D - кальциферол или “витамин солнца”.

Где найти витамин D? Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь. Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).

Чем ценен витамин D?

Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов. Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Чем угрожает нехватка витамина D?

Развитием рахита. Среди его ранних признаков - раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы “размягчение” костей с искривлением ног. Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом. Загрязненный воздух разрушает витамин D.



Витамин Е

Где найти витамин Е? Из животных продуктов это яйца. Из растительных – проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы витамин Е лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

Чем ценен витамин Е?

Основная польза - в его антиоксидантных свойствах. А так же: замедление процессов клеточного старения, улучшение их питания; стимуляция работы иммунной системы; участие в предупреждении бактериальных и вирусных инфекций; положительное воздействие на тонус, стабилизация циркуляции крови; защита кожных покровов от вреда, который наносят ультрафиолетовые лучи, снижение общей утомляемости организма, уровня сахара; обеспечение адекватного функционирования мышц.

Чем угрожает нехватка витамина Е?

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон. При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать малышу дополнительное количество пищевых продуктов, богатых витамином Е (хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла).



Витамин F

Это насыщенные жирные кислоты (НЖК), которые жизненно необходимы вашему малышу. Главная из них -линолевая.

Где найти витамин F?

В грудном молоке. Его добавляют и в детские молочные смеси. Также источниками этих витаминов могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты витамином семена подсолнечника, миндаль и арахис.

Дошкольнику вполне достаточно одной чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда.

Чем ценен витамин F?

Употребление достаточного очень важно, так как они играют критическую роль в: развитии и поддержании нормального функционирования головного мозга; поддержании зрения; иммунном и воспалительном ответах; выработке гормоноподобных молекул, влияет на поддержание нормального кровяного давления, уровня триглицеридов и здоровья сердца, обеспечивает здоровое состояние кожи и волос. Благоприятно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции. Облегчает доступ кальция к клеткам организма.

Чем угрожает нехватка НЖК?

Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.



В

Витамин К

Это менадион, который образуется в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого витамина.

Где найти витамин К? Наиболее богаты менадионом листовые зеленые овощи, но только свежие, а не замороженные. Много витамина К в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

Чем ценен витамин К?

Способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые, обеспечивает нормальное развитие скелета у детей и подростков, защищает остеопороза пожилых людей, регулирует уровень сахара в крови, нормализует энергетические запасы организма, оказывает антибактериальное, болеутоляющее действие, сохраняет здоровье почек.

Чем угрожает нехватка витамина К?

Следствием недостатка витамина может быть сильный понос. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар каши или корневища конского щавеля, произрастающего в средней полосе повсеместно. Отвар их соцветий содержит, кроме вяжущего вещества компоненты, губительно действующие на болезнетворные организмы, еще и витамин К.



В каких продуктах «живут» витамины.

Витамин	Где живет	Чему полезен
Витамин «А»	В рыбе, печени, абрикосах	Коже, зрению
Витамин «В1»	В рисе, овощах, птице	Нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В2»	В молоке, яйцах, брокколи	Волосам, ногтям, Нервной системе,
Витамин «РР»	В хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В6»	В яичном желтке, фасоли	Нервной системе, печени
Витамин «В12»	В мясе, сыре, морепродуктах	Росту, нервной системе
Витамин «С»	В шиповнике, облепихе	Иммунной системе, заживление ран
Витамин «Д»	В печени, рыбе, икре, яйцах	Костям, зубам
Витамин «Е»	В орехах, растительном масле	Половым и эндокринным железам
Витамин «К»	В шпинате, кабачках, капусте	Свертываемость крови
Янтарная кислота	Кисломолочные продукты, виноград	Повышение работоспособности
Фолиевая кислота	В шпинате, мюсли, нут, чечевица	Росту и кроветворению
Биотин	Подсолнух, рис, печень, яйца	Психо-эмоциональное настроение

И, дорогие родители, не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаться витамином «Д» от нашего солнышка.

