

Нужны ли детям витамины



Нужны ли детям витамины? Странный вопрос, скажете вы. Конечно, польза витаминов для детей бесспорна, но многие родители считают, что все полезные вещества для здоровья и роста их чадо получает в достаточном количестве с пищей. Однако, не смотря на то, что овощи и фрукты не исчезают с прилавков круглый год, проблема нехватки витаминов все же остается актуальной. В чем же причина?

Да ассортимент плодоовощной продукции радует глаз, но в отличие от овощей, фруктов и ягод, которые попадают на наш стол в сезон, то, что выращено в теплицах или привезено из заграницы, практически лишено полезных веществ. То же самое происходит с ними и при длительном хранении. Кроме того, качество современных продуктов оставляет желать лучшего из-за различных пищевых добавок, консервантов, нитратов и прочей химии.

Современные дети в своем большинстве ведут малоподвижный образ жизни, предпочитая играм во дворе электронные игры дома. Если ребенок тратит мало энергии, значит и ест меньше. Ничего удивительно нет в том, что многие родители жалуются на плохой аппетит своих детей. Хотя, говоря про аппетит, хочу добавить, что редкий ребенок, отказавшись от тарелки полезной каши, откажется от чипсов, «киндер-сюрпризов», сладкой газировки и прочих вредностей.

Нехватка витаминов для детей грозит гиповитаминозом. Проявление его внешне можно не заметить, так как он незаметно подтачивает иммунную систему организма. Если ребенок, будучи всегда адекватным, стал капризным – это уже первый признак, а если он часто болеет, наблюдается отставание в умственном и физическом развитии – все признаки гиповитаминоза на лицо.

Так какие же витамины нужны детям, и в каких продуктах они содержатся?

Начнем с А -первой буквы алфавита. Витамин А синтезируется в организме из бета-каротина. Он необходим не только для хорошего зрения, но и для нормального роста и развития костей. Доказано, что витамин А плохо усваивается организмом при недостаточном количестве жиров, так как является жирорастворимым. Им богаты желтые и оранжевые овощи, брокколи, говяжья печень, рыбий жир, сыр, молоко.

В усвоении витамина А из продуктов есть свои особенности. Возьмем, к примеру, морковь. Знаете ли вы, что всего 5 процентов усвоится организмом бета-каротина из морковного салата со сметаной? Витаминная ценность ее повысится, если всего полчаса потушить натертую морковь на сливочном масле. Усвоение бета-каротина в этом случае повысится до 40 процентов!

Очень велика для детей польза витаминов группы В. Витамин В1, участвуя в углеводном обмене, улучшает умственную деятельность и зрение ребенка. Для растущего организма важно наличие в достаточном количестве витамина В2, который поддерживает здоровье, так как участвует во всех обменных процессах. Недостаток витамина В3 приведет к быстрой утомляемости и резким перепадам настроения ребенка.

Пантотеновая кислота – витамин В5 помогает расщеплять жировые клетки. Его недостаток «грозит» лишним весом и ухудшением состояния кожи. Витамин В6 способствует укреплению иммунитета, участвует в процессе формирования состава крови и нервной системы. Фолиевая кислота – витамин В9, улучшая работу пищеварительной системы, нормализует аппетит у детей.

Витамин В12 укрепляет иммунитет, влияет на работу мозга. Он особенно нужен ребенку для ускорения процесса выздоровления в период болезни. Содержатся витамины группы В в таких продуктах, как свекла, капуста, цитрусовые, рыба, злаковых и бобовых культурах, молоке, мясе, курином желтке, сыре, орехах, растительном масле.

О том, что витамин D жизненно необходим ребенку, знают все. Ведь он помогает росту костей и формированию зубов. При его нехватке нарушается усвоение кальция, что провоцирует развитие рахита. Солнечные лучи помогают вырабатывать витамин D в организме. Богаты на этот витамин все виды печени, рыбий жир, яичный желток, сельдь, лосось, сметана.

Во многих фруктах и овощах содержится витамин С, который, к сожалению, не накапливается в организме. Поэтому так важно, чтобы в меню ребенка были следующие продукты: сладкий перец, зеленый горошек, яблоки, смородина, клубника, киви, укроп, петрушка, картофель. Витамин С способствует укреплению иммунитета детей и костной системы, помогает образованию соединительной ткани суставов и мышц.

Витамин Е влияет на правильность функционирования таких систем организма, как кровеносная, мышечная и нервная. А при его недостатке возникает вероятность малокровия и снижения иммунитета. Источник витамина Е – орехи, бобовые и злаки, подсолнечное и сливочное масло, брокколи, молочные продукты, шиповник, яйца.