

### Недостаточность витаминов у детей



Витамины имеют огромное значение для жизнедеятельности организма. Особенно важны витамины для растущего детского организма. Необходимое количество витаминов невелико, однако дефицит витаминов приводит к серьёзным нарушениям обмена веществ и к опасным заболеваниям.

Источниками витаминов являются продукты питания. Если по каким-то причинам ребёнок начинает испытывать недостаток в одном из витаминов, может развиваться состояние гиповитаминоза.

Особое значение имеет витамин С (аскорбиновая кислота). В результате недостаточного поступления данного витамина в организм поражаются стенки сосудов, появляется кровоточивость дёсен, возникает мышечная слабость, снижается иммунитет. Необходимо помнить, что витамин С относится к наименее стойким витаминам, он легко разрушается от воздействия воздуха, света, при длительном хранении продуктов, при их термической обработке. Больше всего витамина С содержится в плодах шиповника, в чёрной смородине, в красном перце, в цитрусовых, в цветной и белокочанной капусте.

Наряду с витамином С для детского организма необходимы витамины А, Д, Е, группы В и др.

Витамин А очень важен, так как оказывает влияние на зрение, на рост организма, на

состояние кожи и слизистых оболочек человека. Если вы заинтересованы в том, чтобы у вашего ребёнка не было проблем со зрением, чтобы он не отставал от своих сверстников в физическом развитии, чтобы у него была гладкая эластичная, здоровая кожа, вы должны позаботиться о том, чтобы в рационе вашего ребёнка присутствовали многочисленные продукты, являющиеся естественным источником витамина А. Витамин А в чистом виде или в виде провитамина А (каротина) присутствуют в таких продуктах как печень, яичный желток, молоко и кисломолочные продукты, рыба, шиповник, морковь, томаты, сладкий перец, клюква, салат, черноплодная рябина, облепиха.

Витамин Д необходим для формирования и развития костной системы, стимулирует рост ребёнка. Если ребёнку не будет хватать витамина Д, то в организме возникнут сложности с отложением кальция в костной ткани, - следовательно, костная ткань будет размягчаться и деформироваться. При устойчивом дефиците витамина Д у ребёнка развивается такое серьёзное заболевание, как рахит. Витамин Д образуется в коже человека под действием солнечных лучей. Но иногда этого количества витамина бывает недостаточно, особенно в местностях с прохладным или холодным климатом. Основными источниками витамина Д в продуктах питания являются: печень рыб, продукты моря, сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло.

Витамин Е предохраняет различные вещества от окисления (внутренний антиоксидант), участвует в обмене белков, способствует развитию мышечной системы и нормализации её деятельности, предотвращая утомление мышц при физических нагрузках. Дети, страдающие гиповитаминозом Е, отстают в росте и весе. Недостаток витамина Е способствует разрушению нервных волокон, а это приводит к нарушению координации и снижению кожной чувствительности. Витамином Е богаты такие продукты как: растительные масла, яйца, рыба, говядина, сливочное масло, облепиха, бобовые, кукуруза, зеленый горошек и другие зелёные овощи.

Витамины группы В необходимы для нормального роста ребёнка, развития нервной системы, органов зрения и др. Например, недостаточность витамина В1 проявляется в виде повышенной возбудимости или, наоборот, вялости, в виде болей в животе, рвоты, ребёнок быстро утомляется и плохо спит, бывают повышенная температура и судороги. Если ребёнок испытывает дефицит витамина В2, то заметно задерживается рост. Дефицит витамина В6 проявляется повышенной возбудимостью, снижением аппетита, тошнотой. Если не хватает витамина В12 может развиваться анемия. Следите за тем, чтобы в рационе вашего ребёнка присутствовали продукты, являющиеся основными источниками витаминов группы В: печень говяжья, мясо, яйца, молоко и кисломолочные продукты, дрожжи, хлеб, крупа гречневая, овсяная, овощи, фрукты.

Избежать недостаточности витаминов у детей и всех сопутствующих этой недостаточности явлений поможет правильное питание.