



### **Нужны ли детям витамины?**

**Витамины** — это низкомолекулярные органические соединения, которые практически не синтезируются или синтезируются в организме человека в небольших количествах микрофлорой кишечника, участвуют в обмене веществ и являются жизненно необходимыми для его деятельности.

Витамины играют уникальную роль в сохранении здоровья человека. Детский организм особенно чувствителен к дефициту витаминов. Как правило, ребенок получает все необходимые витамины вместе с пищей. Но в период интенсивного роста, повышенных физических и умственных нагрузках, во время стрессовых ситуаций или инфекционных заболеваний, а также в период выздоровления ребенку необходимо получать витамины.

Уважаемые родители, не торопитесь бежать в аптеку!

Несмотря на то, что витамины продаются в любой аптеке без рецепта, не покупайте их без предварительной консультации с врачом.

**Для здоровья детей очень важны следующие витамины:**

Витамин D особенно необходим детям до года. Он предупреждает развитие рахита, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях (при недостатке витамина D нарушается их рост). Витамин D содержится в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.

Витамин А необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, нормального функционирования печени. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение. Витамина А много в печени, сливочном масле, яйцах и особенно в рыбьем жире. В зеленых овощах (петрушке, шпинате, укропе, мяте) и фруктах содержится каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Много каротина в моркови, крапиве, щавеле, абрикосах, зеленом луке, свежих помидорах.

Витамин К необходим для нормального свертывания крови, при его недостатке развивается кровоточивость тканей. Витамин К содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (особенно в ее зеленых листьях) а также в крапиве, шпинате, моркови.

Витамин Е участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Витамин Е содержится во многих растениях, в том числе в зародышах пшеницы а также в растительных маслах.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится во многих продуктах растительного происхождения. Особенно много витамина С в черной смородине, плодах шиповника, крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина С может привести к кровоточивости десен. Витамин С разрушается, если очищенные овощи долго лежат в воде, варятся в открытой посуде.

Витамин В1 (тиамин) способствует укреплению нервной системы. Витамина В1 много в гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, в яблоках, картофеле и особенно в пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения витамином В1 богаты: яичный желток, икра печени.

Витамин В6 (пиридоксин) поступает в организм человека с мясной, молочной пищей и синтезируется микрофлорой кишечника. В материнском молоке, в отличие от коровьего молока, содержится достаточное для грудного ребенка количество витамина В6. Витамин В6 участвует в синтезе белка, необходим для нормального развития нервной системы и работы печени.

Витамина В2 (рибофлавин) много в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе, дрожжах. При недостатке витамина В2 ребенок становится капризным, у него отмечается подавленное настроение. Появляются рецидивирующий стоматит, сухость кожи.

Важно! Необходимыми для детей являются и другие витамины. Но именно перечисленные особенно актуальны и в раннем, и в более взрослом возрасте.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов. Большая часть из них не синтезируется в организме человека, они не образуют депо (то есть не накапливаются). Поэтому витамины должны ежедневно поступать в организм человека.

*Будьте здоровы!*