

## Значение витаминов в рационе ребенка.

Витамины очень важны для нормального роста и развития малыша. Они участвуют в окислительных реакциях, процессах кроветворения, являются регуляторами всех обменных процессов, входят в состав многих ферментов, способствуют повышению сопротивляемости к различным заболеваниям. Поскольку витамины практически не синтезируются в организме, (исключение: отдельные витамины группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике и витамин Д синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей), то они должны поступать в организм с пищей или в виде синтетических препаратов. Количество витаминов должно соответствовать потребностям организма ребенка в них. Недостаточное или избыточное поступление витаминов может вызвать серьезные заболевания: авитаминозы, гипо- или гипервитаминозы.

Витамины делятся на две большие группы: водорастворимые и жирорастворимые. К группе водорастворимых относятся витамин С и витамины группы В, а к группе жирорастворимых А, D, E, F.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) принимает участие во всех видах обмена, способствует росту тканей и клеток, повышает устойчивость организма к инфекциям, т.е. повышает иммунитет. При недостатке витамина С возникает сонливость, вялость, раздражительность, снижается иммунитет. Основными источниками витамина С являются свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Особенно большое количество витамина С содержится в шиповнике, крыжовнике, цитрусовых, черной смородине, облепихе, сладком перце, капусте, зелени. Однако витамин С очень нестоек, легко разрушается при длительном хранении, лучше всего сохраняется в кислой среде, а также в консервированных продуктах (соки, пюре).



Группа витаминов В состоит из 15 биологически активных витаминов, принимающих участие в многообразных процессах обмена. Витамин В1 влияет на состояние центральной нервной системы и органов пищеварения, участвует в важных реакциях обмена. При недостатке этого витамина нарушается пищеварение, отмечается мышечная слабость, повышенная утомляемость, снижается сопротивляемость к заболеваниям, у детей раннего возраста возникают срыгивания, отмечается вздутие живота, частые запоры. Основные источники витамина В1 — крупы (гречневая, овсяная, пшеничная), бобовые (фасоль, соя, горох), мясо и субпродукты (почки, печень, сердце).



**Витамин В2** способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, органов желудочно-кишечного тракта, поддерживает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает процесс усвоения пищи. При недостаточном поступлении этого витамина ребенок перестает набирать вес и даже

худеет. У него наблюдается быстрая утомляемость, кожа становится сухой, в углах рта появляются «заеды». При значительном дефиците может развиваться конъюнктивит и стоматит. Основные источники витамина В2 продукты животного происхождения — молоко, творог, яйца, печень, мясо; из растительных продуктов — гречневая крупа, горох, фасоль, соя, чечевица.

**Витамин В6** принимает участие в обмене белка и отдельных аминокислот, оказывает действие на жировой обмен, кроветворение, кислотообразующую функцию желудка. При недостатке этого витамина отмечается задержка роста, пониженная сопротивляемость к инфекциям дыхательных путей, неврологические нарушения, снижения гемоглобина в крови. На коже появляются сухие экземы, шелушения.



**Витамин В12** играет большую роль в процессах кроветворения, участвует в белковом обмене. При недостатке этого витамина может развиваться тяжелое малокровие, нарушается работа желудочно-кишечного тракта. Витамин В12 содержится в молочных продуктах, мясе, яичном

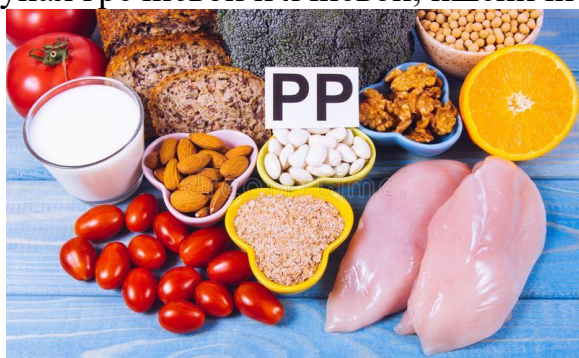


желтке.

**Витамин Вс** (фолиевая кислота) принимает участие в процессах кроветворения, способствуя синтезу эритроцитов. Дефицит этого витамина вызывает снижение количества эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов в крови, воспаление слизистой оболочки рта, понос. Источником витамина Вс являются салат, шпинат, цветная капуста, спаржа, свекла, дрожжи, мясо, субпродукты.

**Витамин РР** (никотиновая кислота) входит в состав многих ферментов, стимулирующих процессы клеточного обмена, оказывает влияние на кроветворение, обладает сосудорасширяющим действием. При недостатке витамина РР возникают нарушения центральной нервной системы (беспокойство, плохой сон, раздражительность), кожи (дерматит), желудочно-кишечного тракта (понос). Витамин РР находится в мясе, крупах гречневой и ячневой, пшеничной муке и

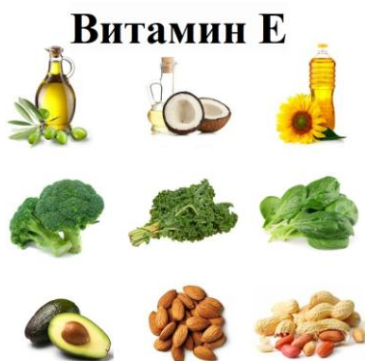
Витамин В9		
содержание в некоторых продуктах (на 100 гр)		
 печень куриная 647 МКГ	 печень говяжья 269 МКГ	 ясень 225 МКГ
 соевые бобы 224 МКГ	 шпинат 204 МКГ	 яичный желток 154 МКГ
 спаржа 118 МКГ	 чечевица 105 МКГ	 отруби 98 МКГ
 брокколи 85 МКГ	 грецкие орехи 77 МКГ	 цветная капуста 66 МКГ



отрубях.

**Витамин А** (ретинол) оказывает благотворное влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Он содержится в рыбьем жире, субпродуктах, сливочном масле, яичном желтке, а в растительных продуктах содержится предшественник витамина А — каротин, который в организме превращается в активный витамин А. Каротин содержится в зеленых частях растений, а также в овощах и фруктах, имеющих оранжевую и красную окраску.

**Витамин Е** влияет на функцию эндокринных желез, замедляет разрушение в организме витамина А, С, каротина, способствует усвоению жиров, поддерживает нормальное состояние капилляров. При недостатке витамина Е наблюдается вялость, мышечная слабость, развивается малокровие. Витамин Е содержится в зеленых частях растений, зернах кукурузы, бобовых, зелени, моркови, капусте, орехах, облепихе, яйцах, печени, растительном и сливочном маслах, зародышах злаковых.



**Витамин Д** регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При дефиците витамина Д у детей раннего возраста возникает рахит (нарушения образования костной ткани, деформация костей). Малыши становятся раздражительными, у них нарушается сон, снижается сопротивляемость к инфекциям, задерживается прорезывание зубов. При избыточном поступлении витамина Д у ребенка развивается гипервитаминоз, снижается аппетит, нарушается сон, отмечаются симптомы интоксикации, ребенок теряет в весе. Витамин Д содержится в печени трески, рыбьем жире, икре рыб, сливочном масле, сметане, яичном желтке. Этот витамин синтезируется под воздействием солнечных лучей, поэтому самый эффективный способ профилактики рахита — это регулярные прогулки с ребенком на свежем воздухе.

Необходимо хорошо понимать, что только при правильном питании витамины оказывают надлежащее действие. Недостаток витаминов в организме малыша зависит как от малого содержания их в рационе, так и от недостаточного поступления с пищей других веществ. Так при недостатке белка витамины выводятся из организма. Витамины А, D, Е усваиваются организмом лишь при достаточном количестве жира в пище. Возрастает потребность в витамине В1 при избыточном содержании в пище углеводов, а В1 и В6 при недостатке ненасыщенных жирных кислот.