

Консультация для родителей «О пользе витаминов в весенний период»

Подготовила врач – педиатр Суркова Л. Л.

Витамины - биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям. Многие витамины не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Суточная потребность в них не превышает нескольких тысячных, сотых долей грамма. Витамины очень нестойки и разрушаются во время варки продуктов.

Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме, которые в настоящее время встречаются редко. Часто отмечается снижение обеспеченности организма теми или иными витаминами (гиповитаминозы). Гиповитаминозы носят сезонный характер, наблюдаются чаще всего в зимне-весеннее время, и для них характерны повышение утомляемости, снижение трудоспособности, подверженность различным простудным заболеваниям. Повышенная потребность в витаминах возникает при усиленной физической нагрузке, переохлаждении организма, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, колитах), у женщин во время беременности и т.д.

Витамин А необходим для роста новых клеток, зрения, костей, здоровья кожи, волос и работы иммунной системы. Замедляет процесс старения. Основные источники витамина А – рыбий жир и печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки и цельное молоко, облепиха и шиповник, морковь.

Витамины группы В решают свою главную функцию – участие в тканевом дыхании и выработке энергии, играют важную роль в поддержании эмоционального здоровья. В больших количествах витамины группы В содержатся в печени, свинине, почках, сердечной мышце. В продуктах растительного происхождения большое количество витаминов В находится в крупах и ржаном хлебе. Все эти витамины разрушаются алкоголем, рафинированными сахарами, никотином и кофеином, поэтому многие люди испытывают их дефицит.

Наиболее богаты витамином С (аскорбиновой кислотой) плоды киви, клюквы, шиповника, красного перца, цитрусовых, черной смородины, лук, томаты, салат и капуста. Люди должны получать аскорбиновую кислоту с пищей, поскольку у человека в отличие от животных, ген, отвечающий за образование одного из ферментов синтеза аскорбиновой кислоты, нефункционален.

Витамин D синтезируется в организме под воздействием ультрафиолетовых лучей или поступает вместе с пищей. Богаты витамином D печень трески, сельдь, скумбрия, семга, а также молоко и яйца. Однако, получить нужное количество этого витамина только при помощи продуктов нельзя т. к. в них он содержится в недостаточном количестве. Главный источник витамина D – солнечный свет. Не отказывайте себе в ежедневных прогулках в дневное время суток. Даже если на улице пасмурно, организм все равно попадает под воздействие ультрафиолета.

Витамин Е – мощный антиоксидант. Витамин Е содержится в семечках, орехах, маслах и шпинате. Но самый богатый его источник – проросшие зерна пшеницы.

Витамин К необходим для синтеза белков. Витамин К содержится в зеленых листовых овощах, таких, как шпинат и латук, в белокочанной и цветной капусте, брокколи, брюссельской капусте, в пшеничных отрубях, присутствует в некоторых фруктах, таких, как авокадо, киви и бананы. Значительное количество витамина К есть в оливковом масле.

АВИТАМИНОЗ ИЛИ ВЕСЕННИЙ ДЕФИЦИТ "ЖИЗНИ"

На дворе – весна, в организме – дефицит.

Сегодня в полезности витаминов уже никто не сомневается, особенно в весенний период, когда этих полезных организму веществ катастрофически не хватает. Для обозначения дефицита витаминов традиционно используются термины "гиповитаминоз" и "авитаминоз" (последний означает чрезвычайную нехватку в организме одного или целого ряда витаминов, что встречается крайне редко). Хотя для конкретных видов витаминдефицитов характерны специфические черты, в целом весенняя недостаточность витаминов проявляется такими признаками, как повышенная утомляемость, снижение аппетита, нарушение, могут наблюдаться различные изменения слизистых оболочек и кожных покровов, частичное снижение остроты зрения, нарушения нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и т.д.

Что же такое "витамин"? Витамины - это полезные элементы, которые участвуют в обмене веществ и образовании ферментов, они влияют на усвоение питательных веществ, поэтому их недостаток приводит к возникновению различных заболеваний. А так как они не делятся на более или менее важные для организма, то и дефицит любого из них рано или поздно отрицательно скажется на здоровье.

Витамин А благотворно влияет на регенерацию клеток кожи, усиливает сопротивляемость организма к инфекциям. Недостаток витамина А вызывает ломкость ногтей, выпадение волос, сухость кожи. Кроме того, дефицит витамина А приводит к ухудшению зрения, особенно это заметно тем людям, которые весь день проводят за компьютером – четкость изображения на мониторе то и дело куда-то пропадает, перед глазами возникают какие-то блики, хотя вы только что сели за компьютер.

Что же делать? Ежедневная лечебная доза витамина А, которую врачи обычно назначают при сухости и других изменениях кожи, ногтей и волос, содержащаяся в 2 столовых ложках рыбьего жира. Такое же количество витамина А содержится в 100 г печени или в 300 граммах моркови. Поэтому стоит "налечь" на продукты, богатые витамином А. Кроме вышеперечисленных, в данный ряд входят: цитрусовые, сливочное масло, сыр, яйца, рыба, рыбий жир, молоко, сметана, сливки.

Необходимо помнить о том, что превышение дозы витамина А (как правило, это касается приема искусственных поливитаминных препаратов) чревато многими неприятностями: головными болями, рвотой, насморком, потерей веса, повышенной утомляемостью, повреждениями печени, выпадением волос, сухостью кожи.

Витамины группы В играют важную роль в поддержании эмоционального здоровья, принимают участие в тканевом дыхании и выработке энергии. В этом случае вам стоит включить в свой ежедневный рацион дрожжи, ростки пшеницы, овес, брокколи, печень, почки, свинину, сыр, яичный желток, орехи (фундук), бобовые, грибы, рис, рыбу, молоко, зеленые овощи, бананы, морскую капусту, икру, творог.

При недостатке в организме витамина С (аскорбиновой кислоты) ваш организм, улучшив момент, сразу же предательски сдастся в плен самой безобидной простуде или инфекции. Из-за недостатка витамина С могут кровоточить десны, кожа - неестественно бледнеть и сохнуть, раны и синяки – долго заживать, волосы – тускнеть и выпадать, ногти – ломаться.

При недостатке витамина С рекомендуется потреблять от 200 до 500 мг аскорбиновой кислоты в день. Это количество содержится, например, в двух апельсинах или половине килограмма "антоновки". Также витамином С богаты: клюква, шиповник, лимоны, персики, черная смородина, киви, яблоки; а еще овощи: капуста, картофель, брокколи, свекла, зеленый лук, помидоры, редис, редька, репа, зеленый горошек, кабачки, баклажаны, салат, красный перец, петрушка, укроп, черемша, хрен, спаржа, зеленый чай.

Витамин D синтезируется в организме под воздействием ультрафиолетовых лучей или поступает вместе с пищей. Богаты витамином D печень трески, сельдь, скумбрия, семга, а также молоко и яйца. Однако получить нужное количество этого витамина только при помощи продуктов нельзя т. к. в них он содержится в недостаточном количестве. Главный источник витамина D – солнечный свет. Не отказывайте себе в ежедневных прогулках в дневное время суток. Даже если на улице пасмурно, организм все равно попадает под воздействие ультрафиолета.

Витамин Е предохраняет от повышенной ломкости капилляры, останавливает разрушение мышечных клеток, особенно после усиленной физической нагрузки, поэтому его так любят употреблять спортсмены!

Витамин Е наиболее эффективен в количествах 60-100 мг в день. Как правило, мы не съедаем в день и треть этой нормы! Поэтому не стоит игнорировать кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиху, отвар шиповника, семечки подсолнуха, миндаль, арахис, шпинат, свеклу, неочищенный рис, ростки злаковых.

Также немаловажно постоянно пополнять запас других витаминов. Например, витамин К содержится в зеленых листовых овощах, шпинате, брюссельской, белокочанной и цветной капусте, крупах из цельного зерна; витамин Н – в яичном желтке, печени и почках; а витамин РР (никотиновая кислота) - важнейшее для организма вещество, стимулирующее ткани и играющее большую роль в окислительно-восстановительных процессах - в различных видах мяса, особенно в свинине и телятине, курице, молоке, пивных дрожжах, пшеничных отрубях, сое.

Фрукты, овощи, каши – это, конечно, хорошо, однако здесь есть одно маленькое НО: человек, как правило, не может организовать поступление суточной дозы витаминов с пищей. В качестве примера: чтобы обеспечить потребность организма в витамине В, надо ежедневно (день за днём, неделя за неделей) съесть 150 грамм

почек или 800 грамм творога, 60 штук яиц или 4 килограмма гречневой каши. И так по каждому витамину, коих за дюжину. Поэтому приём поливитаминных препаратов - это дополнительный способ обеспечить себя необходимыми веществами. Важно помнить - прием поливитаминных препаратов необходимо осуществлять все-таки строго по показаниям!

Чтобы выбрать хороший препарат, просто обратите внимание на число составляющих его ингредиентов. Непременно посмотрите на состав. В хорошем поливитаминном комплексе обязательно будет 1 мг витамина А, 10-30 мг витамина Е, по 1,5-2 мг витамина каждого витамина группы В, 0,2-0,6 мг фолиевой кислоты, 10-20 мг железа, 10-15 мг цинка, 1-2 мг меди, 30-100 мкг йода. Иногда количество витаминов и минеральных веществ указывается в процентах от дневной нормы. Не перестарайтесь! Хотя и есть в аптеках препараты, содержащие до 800% дневной нормы витаминов, но все-таки больше 50-200% покупать не стоит, все равно ваш организм больше 100% не усвоит.

Важно отметить, что в этой статье речь идёт о "лекарствах для здоровых" - витаминных комплексах, рассчитанных на людей без выраженной патологии. Если вы страдаете какими-либо хроническими заболеваниями, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Правильный подбор витаминов способен оказать колоссальную помощь лечению. Да и вообще, при любых признаках недомогания, лучше всего обратиться к терапевту, так как повышенная утомляемость, сонливость, раздражительность могут свидетельствовать не только о гиповитаминозе, но и о других заболеваниях; снижение остроты зрения – о какой-либо глазной патологии; постоянные простуды и ОРЗ – о снижении иммунитета или ЛОР-заболеваниях. Если дети зимой не потребляют нужное количество витаминов, то весна начнется у них с авитаминоза. Недостаток витаминов проявляется по разному. Существует два понятия «авитаминоз и гиповитаминоз». Авитаминоз свидетельствует о полном отсутствии витаминов, а при гиповитаминозе нужного витамина в организме недостаточно. Гиповитаминоз встречается у детей гораздо чаще. Как же предотвратить эту проблему? Профилактика авитаминоза и гиповитаминоза – долгий процесс.

Главное в этом деле – правильное питание. Рацион должен быть разнообразным и включать в себя кисломолочные и мясные продукты, фрукты, овощи, яйца, грибы, каши, орехи, изделия из хлеба, соки и так далее.

Витамины содержат в себе не только овощи и фрукты, но и все вышеперечисленные группы продуктов. Летом фрукты и овощи должны потребляться ребенком особенно активно (до восьмидесяти процентов).

Содержащиеся в них витамины послужат в качестве зимнего запаса, а также способствуют укреплению иммунитета. Есть мнение, что вместо сбалансированного питания для устранения авитаминоза можно использовать обыкновенные витамины, продающиеся в аптеке. Многие родители так и делают – покупают такие витамины и проводят курс «профилактики» с детьми. Но ни капсула, ни сироп не восполнят организм ребенка витаминами в нужном количестве. К тому же такой способ решения

проблемы авитаминоза не подходит для регулярного использования, так как злоупотребление такими витаминами чревато аллергическими реакциями.

Вместо этого лучше побаловать ребенка морковным соком с добавлением меда, который придется ему по вкусу. Но опять же главное – не переборщить, чтобы не окрасить кожу малыша в морковный цвет.

Не менее действенный вариант – клюквенный морс. Важно запомнить, что детский авитаминоз – это не только нехватка витаминов, но и микроэлементов (железа, йода, цинка и так далее). Большая часть микроэлементов содержится в растительной пище (овощи, фрукты, сухофрукты, ягоды, зелень). Когда детям не хватает того или иного витамина, биохимические процессы в их организме нарушаются. Это можно заметить по внешним признакам.

Например, бледность и усталость сигнализирует о том, что ребенку необходим витамин С (цитрусовые). Этот витамин укрепляет сосуды и повышает иммунитет.

Если у ребенка трескаются губы, слоятся ногти или секутся волосы – это звоночек о нехватке витамина А (морковь, яйца, сливочное масло). Этот витамин нужен для поддержания хорошего зрения.

Вялость, капризность и бессонница говорят о нехватке витаминов группы В (грецкие орехи, рис, черный хлеб). Витамин В1 укрепляет нервную систему, В2 важен для роста организма, В6 – для метаболизма и нервной системы, В12 нормализует кроветворение, снижает лишний холестерин, а также оказывает благотворное влияние на нервную систему.

Но профилактика авитаминоза – это не только сбалансированное питание и активное потребление фруктов и овощей. Важны также такие составляющие, как режим дня, занятие спортом и нахождение на солнце.

Ложиться и вставать необходимо в одно и то же время. Активный образ жизни также важен для растущего организма ребенка. Регулярная гимнастика, езда на велосипеде, утренние пробежки и вечерние прогулки – все это важные составляющие профилактики авитаминозов (можно даже записать детей в специальные спортивные секции). Чаще необходимо бывать на солнце (разумеется, не увлекаясь). Принятие солнечных ванн вырабатывает необходимый витамин D и эндорфины, которые способствуют хорошему настроению. Яичный желток, печень рыбы и птицы, сливочное масло, икра также содержат в себе витамин D.

Можно сделать ребенку витаминную конфету. Потребуется пропустить небольшое количество изюма, кураги и инжира через мясорубку, добавить мед, смесь скатать в шарики, обвалять их в растолченных грецких орехах. Дети обязательно оценят эту сладость. Тем более что такую «профилактическую конфету» можно есть дважды в день.

Профилактика авитаминоза у детей – это обязательное условие правильного функционирования детского организма и залог его хорошего самочувствия. Главное – правильно подобрать продукты, разработать сбалансированное питание и настроить режим дня с чередованием нагрузок и активным отдыхом. Тогда о проблеме авитаминоза можно позабыть.