

# Витамины - наши друзья !



С продуктами питания наши дети получают всё самое ценное для правильного роста и развития. Все знают, что витамины – это свежие овощи, зелень, плоды, ягоды. Но только ли витамины растений жизненно необходимы?

Конечно, нет! Существует целый ряд жирорастворимых витаминов, которые содержатся в основном в продуктах животного происхождения.

## ВИТАМИН А

Существует в двух формах: ретинол и каротин, или провитамин А.

### ❖ Где найти витамин А?

Ретинол - только в животных продуктах (рыбий жир, печень, яйца, молоко). Каротин – в растительных продуктах (томаты, морковь, овощи, фрукты и ягоды жёлтого цвета). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками. Из каротина в организме образуется ретинол. Тем не менее треть потребности в витамине А следует удовлетворять за счёт продуктов животного происхождения.

### ❖ Чем ценен витамин А?

Сохраняет зрение, помогает в лечении его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний. Поддерживает хорошее состояние кожи и волос. Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и дёсен. Улучшает функцию щитовидной железы.

### ❖ Чем угрожает нехватка витамина А?

Дефицит витамина А развивается из – за недостатка его в рационе питания ребёнка. Нехватку витамина А можно определить по нескольким признакам: сухость кожи, покраснения, а иногда шелушения; повышенная восприимчивость к инфекциям; покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения. Если вы включите в недельное меню ребёнка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придётся. Не беда, если эти продукты ребёнок будет получать не каждый день, организм обладает

способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит ещё на один день.

## ВИТАМИН D

Витамин D – кальциферол, или «витамин солнца».

### Где найти витамин D?

Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь. Богаты кальциферолом и пищевые продукты (рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко).

### Чем ценен витамин D?

Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов. Действуя совместно с витамином А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний. Способствует усвоению витамина А. Помогает в лечении конъюнктивитов.

### Чем угрожает нехватка витамина D?

Развитие рахита. Среди его ранних признаков раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области.

Разрушение зубов, как бы «размягчение» костей с искривлением ног. Лучшая профилактика рахита дневные прогулки, солнечные ванны под тентом.

Загрязнённый воздух разрушает витамин D. Ребёнку полезны блюда богатые кальцием. Например, форшмак из слабосоленой сельди с тёртым яблоком, сливочным маслом и пюре из смоченного сливками белого подсушенного хлеба. Нарезка из малосоленного лосося с картофельным пюре. Любые блюда из тунца и сардин.

### Кому нужно повышенное количество витамина D?


Городским детям, живущим в центре города или вблизи транспортных магистралей. Таким детям полезно пить молочко с добавками кальциферола.

## ВИТАМИН E

Состоит из нескольких соединений, которые называют токоферолами.

### Где найти витамин E?

Из животных продуктов это яйца. Хотя токоферол относится к жирорастворимым витаминам, содержится он в основном в продуктах растительных. Богаты токоферолом проростки пшеницы, растительные



масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы витамин Е лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребёнку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты важно включать в рацион ежедневно.

#### ❖ **Чем ценен витамин Е?**

Повышает выносливость, увеличивая снабжение организма кислородом. Сбалансирует устойчивость клеток организма к воздействию болезнетворных микроорганизмов.

#### ❖ **Чем угрожает нехватка витамина Е?**

Разрушение красных кровяных клеток, развитие некоторых видов анемии (малокровия). Ослабление мышечных волокон. При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать ребёнку дополнительное количество пищевых продуктов, богатых витамином Е.

## **ВИТАМИН К**

Витамин К (менадион) может образоваться в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого витамина.

#### ❖ **Где найти витамин К?**

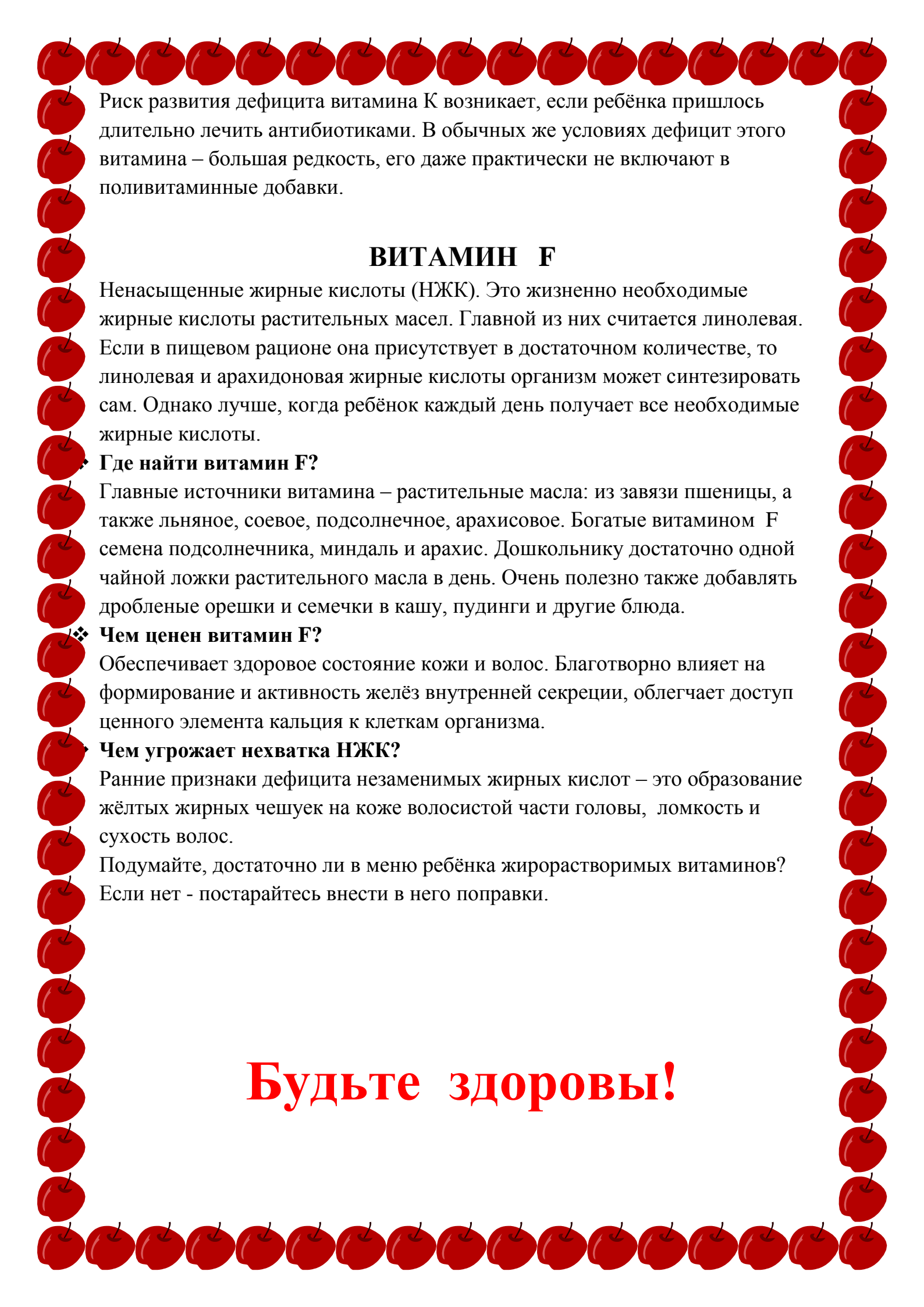
Наиболее богаты менадионом листовые зелёные овощи, но только свежие, а не замороженные. Много витамина К в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

#### ❖ **Чем ценен витамин К?**

Способствует поддержанию нормальной свёртываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

#### ❖ **Чем угрожает нехватка витамина К?**

Следствием недостатка витамина может быть сильный «жидкий стул». Народная медицина издавна применяла для нормализации стула отвар кашки или корневища конского щавеля, произрастающего в средней полосе повсеместно. Теперь эффективность этого простого средства при расстройствах кишечника у детей доказано наукой. В августе – сентябре на лужайках, по берегам водоёмов среди разнотравья выделяются высокие коричневые соцветия, похожие на кашку щавеля обыкновенного, но крупнее. Отвар этих соцветий содержит, кроме вяжущего вещества – танина, а также компонентов, губительно действующих на болезнетворные микроорганизмы, ещё и большое количество витамина К.



Риск развития дефицита витамина К возникает, если ребёнка пришлось длительно лечить антибиотиками. В обычных же условиях дефицит этого витамина – большая редкость, его даже практически не включают в поливитаминные добавки.

## ВИТАМИН F

Ненасыщенные жирные кислоты (НЖК). Это жизненно необходимые жирные кислоты растительных масел. Главной из них считается линолевая. Если в пищевом рационе она присутствует в достаточном количестве, то линолевая и арахидоновая жирные кислоты организм может синтезировать сам. Однако лучше, когда ребёнок каждый день получает все необходимые жирные кислоты.

### Где найти витамин F?

Главные источники витамина – растительные масла: из завязи пшеницы, а также льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богатые витамином F семена подсолнечника, миндаль и арахис. Дошкольнику достаточно одной чайной ложки растительного масла в день. Очень полезно также добавлять дробленые орешки и семечки в кашу, пудинги и другие блюда.

### Чем ценен витамин F?

Обеспечивает здоровое состояние кожи и волос. Благоприятно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции, облегчает доступ ценного элемента кальция к клеткам организма.

### Чем угрожает нехватка НЖК?

Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот – это образование жёлтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос.

Подумайте, достаточно ли в меню ребёнка жирорастворимых витаминов? Если нет - постарайтесь внести в него поправки.

**Будьте здоровы!**