

# Витамины для детей



**Витамины** - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей. Но не надо забывать, что профилактику самых различных патологических состояний необходимо начинать с самого раннего возраста. Большое значение имеют защитные свойства естественного вскармливания малыша, особенно в отношении риска развития в последующие годы хронических заболеваний (болезни органов пищеварения, атеросклероз, сахарный диабет, остеопороз).

Проблема гиповитаминозов и микроэлементозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания и непереносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или проявления аллергии) специальными витаминно-минеральными комплексами.

Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушения всасывания и усвояемости витаминов.

Лекарственная терапия, антибиотики усиливают гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза кишечника.





## Дефицит витаминов у детей



Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода. В соответствии с современными представлениями, **витамины** - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или „строительным“ материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения на уровне желудочно-кишечного тракта приводит к возникновению витаминной недостаточности разной степени.



# Когда ребенку особенно необходим комплекс витаминов группы „В“

- в период интенсивного физического и умственного развития (особенно для нормального развития и функционирования нервной системы);
- при ограничении питания вследствие отсутствия аппетита, тошноты, рвоты, при сниженном содержании витаминов в молоке матери;
- при заболеваниях органов пищеварительного тракта (особенно печени и кишечника), при дисбактериозе;
- во время и после лечения антибиотиками;
- при хронических инфекционных заболеваниях;
- при различных заболеваниях кожи и слизистых оболочек.

## Источники витаминов растительного и животного происхождения

Витамин	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
<b>А</b>	Морковь, цитрусовые 	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир 
<b>Бета-Каротин</b>	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы 	Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы 
<b>Е</b>	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха 	Мясо, печень, рыба, молоко, сыр 
<b>К</b>	Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна 	Мясо, печень, рыба, молоко, сыр 
<b>В1</b>	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук) 	Мясо, печень, рыба, молоко, сыр 
<b>В2</b>	Дрожжевой экстракт, проростки отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи 	Мясо, печень, рыба, молоко, сыр 
<b>РР</b>	Зеленые овощи, крупы из цельного зерна 	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца 
<b>В5</b>	Дрожжи, бобовые, грибы, рис 	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца 
<b>В6</b>	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи 	Яйца, мясные субпродукты 
<b>В9</b>	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы проростки пшеницы, бананы, апельсины 	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба 
<b>В12</b>	Дрожжи, морские водоросли 	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба 

**Витамин В1** - улучшает энергетический обмен, способствуя нормальной деятельности органов пищеварительного тракта и сердца. Необходим для формирования и нормального функционирования нервной системы ребенка. Особенно необходим в период роста ребенка.



**Витамин В2** - один из основных регуляторов углеводного, жирового и белкового обмена. Улучшает свето- и цветовосприятие. Необходим для синтеза гемоглобина.

**Витамин В6** - обеспечивает синтез белка. Улучшает функции печени и головного мозга. Необходим для нормального формирования нервных волокон.

**Витамин В12** - положительно влияет на нервную систему, предотвращает развитие анемии, обеспечивает нормальный рост и физическое созревание организма.

**Витамин РР** - регулирует энергетический обмен. Нормализует функцию печени. Необходим для формирования нервной системы. Улучшает трофику кожи.

**Витамин В5** - участвует в белковом, жировом и углеводном обмене.

**Витамин В4 (холин)** - играет важную роль в обменных процессах в печени.

**Витамин В8 (инозит)** - регулирует обмен веществ. Стимулирует моторную функцию желудка и кишечника.

**Витамин А** - оказывает влияние на рост, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции.

**Витамин С** - повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний дыхательных путей.

**Витамин Д** - обладает способностью регулировать фосфорно-кальциевый обмен.

