

ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

РОЛЬ ВИТАМИНОВ

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ

Витамины по растворимости подразделяются на две группы: водорастворимые и жирорастворимые. К водорастворимым витаминам относят тиамин (витамин В1), рибофлавин (витамин В2), ниацин (никотиновая кислота, витамин РР), пиридоксин (витамин В6), цианкобаламин (витамин В12), фолацин (фолиевая кислота), пантотеновая кислота (витамин В5), биотин (витамин Н), аскорбиновая кислота (витамин С). Жирорастворимые витамины- ретинол (витамин А), кальциферол (витамин Д), токоферол (витамин Е), филлохиноны (витамин К). Особую группу составляют витаминоподобные вещества. Они не обладают всеми свойствами витаминов, однако не менее активно влияют на обмен веществ и необходимы для нормального функционирования человеческого организма. К ним относят холин (витамин В4), инозит (витамин В8), биофлавоноиды (витамин Р), парааминобензойная кислота (витамин Н1) и др.

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).

Источник каротина есть и в растительных продуктах (томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого 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 счет продуктов животного происхождения.

- Чем ценен витамин А?

Сохраняет зрение, помогает в лечение 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 десен.

- Чем угрожает нехватка витамина?

Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиваться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе. Когда ребенка заканчивают кормить грудью, случается так, что в рационе малыша недостает этого витамина.

- Признаки нехватки витамина А

– сухость кожи, покраснения и шелушения;

– повышенная восприимчивость к инфекциям;

– покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку.

Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.

Витамин D

Витамин D – кальциферол или “витамин солнца”.

Даже совсем молоденькие мамы слышаны об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке.

- 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 вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

Чем угрожает нехватка витамина D?

Развитием 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. Загрязненный воздух разрушает витамин D.

- Кому нужно повышенное количество витамина D?

Городским малышам; детям, которым назначено лечение противосудорожными средствами.

Витамин E

Состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

- Где найти витамин E?

Из животных продуктов это яйца. Из растительных – проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Чтобы витамин E лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

- Чем угрожает нехватка витамина E?

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон.

При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать малышу дополнительное количество пищевых продуктов, богатых витамином E (хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла).

Витамин K

Это менадион, который образуется 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 K?

Наиболее богаты менадином листовые зеленые овощи, но только свежие, а не замороженные. Много витамина K в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

- Чем ценен витамин K?

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

- Чем угрожает нехватка витамина K?

Следствием недостатка витамина может быть сильный понос. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар каши или корневища конского щавеля, произрастающего

в средней полосе повсеместно. Отвар их соцветий содержит, кроме вяжущего вещества компоненты, губительно действующие на болезнетворные организмы, еще и витамин К.

Риск развития дефицита витамина К возникает, если малыша пришлось длительно лечить антибиотиками. В обычных условиях дефицит этого витамина – большая редкость.

Витамин F

Это насыщенные жирные кислоты (НЖК), которые жизненно необходимы вашему малышу. Главная из них – линолевая.

Где найти витамин F?

В грудном молоке. Его добавляют и в детские молочные смеси.

Также источниками этих витаминов могут служить растительные масла: из завязи пшеницы, льняное, соевое, подсолнечное, арахисовое. Богаты витамином семена подсолнечника, миндаль и арахис.

Дошкольнику вполне 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.

Благотворно влияет на формирование и активность желез внутренней секреции. Облегчает доступ кальция к клеткам организма.

Чем угрожает нехватка НЖК?

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

Витамины не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. В природе витамины образуются в растениях, поэтому **плоды, овощи и фрукты служат основным источником поступления витаминов в организм**.

Некоторые витамины и продукты, в которых они содержатся:

- **Витамин «А»**. Синтезирует белки, участвует в формировании скелета и нормального зрения у ребёнка, участвует в развитии лёгких, пищеварительного тракта, регенерации слизистых оболочек. Источники витамина: яйца, кисломолочные напитки, сливочное масло, сливки, продукты растительного происхождения (томаты, морковь, абрикосы, сладкий перец, рыба).
- **Витамин «В1»**. Поддерживает умственную деятельность, нормальное протекание углеводного обмена в организме, улучшает усвоение нутриентов из пищи. Источники витамина: рис, овощи, птица, орехи, гречка, кукуруза, картофель, фасоль.
- **Витамин «В2»**. Отвечает за хорошее состояние кожных покровов, ногтей, волос, поддерживает рост ребёнка. Продукты, богатые рибофлавином: рыба, сыр, молоко, курица, яйца, брокколи.
- **Витамин «В6»**. Регулирует работу нервной системы, нужен для улучшения памяти, формирования красных кровяных телец, развития иммунитета ребёнка. Пиридоксин присутствует в субпродуктах, зелёном перце, капусте, говядине, яйцах, фасоли.
- **Витамин «В9»**. Поддерживает кожу в хорошем состоянии, предупреждает малокровие. Природные источники: грибы, лук, морковь, петрушка, печень.
- **Витамин «В12»**. Участвует в кроветворении, активизирует работу нервной системы малыша. Цианокобаламин находится в морепродуктах, сое, яйцах, сыре, курице, мясе.
- **Витамин «С»**. Защищает ребёнка от бактерий, вирусов, тормозит развитие аллергических реакций, укрепляет кровеносные сосуды, нейтрализует действие свободных радикалов. Аскорбиновая кислота сосредоточена в цитрусовых плодах, шиповнике, облепихе, клубнике, рябине.
- **Витамин «D»**. Регулирует количество кальция, магния в организме ребёнка, нужен для полноценного развития скелета. Поступает в организм с молоком, сливочным маслом, печенью животных или рыб, яйцами.
- **Витамин «Е»**. Увеличивает защитные силы организма и стабилизирует работу кровеносной, мышечной, нервной систем. Токоферол содержится в латуке, яйцах, семенах, орехах, льняном и кунжутном маслах.
- **Витамин «РР»**. Регулирует обмен веществ и обеспечивает усвоение всех необходимых компонентов еды: минералов, жиров, белков, углеводов. Источники соединения: арахис, кедровые орехи, горох, кальмар, хлеб, рыба, овощи, мясо.
- **Витамин «К»**. Участвует в работе кровеносной системы. Менадион содержится в цветной капусте, репчатом луке, брокколи, шпинате, кабачках.

Для детей витамины особенно необходимы, так как их дефицит может привести к снижению иммунитета и нарушению обмена веществ. Если нет возможности обеспечить полноценное питание, можно использовать витаминные препараты.