

Вітаміни для повноцінного розвитку дитини

Відомо, що для нормальної життєдіяльності та повноцінного розвитку організму дитини необхідні вітаміни, їжа, яку ми пропонуємо малюкові, повинна містити їх достатню кількість.

У наш час відомо більше двох десятків вітамінів. Для забезпечення дитячого організму особливо важливими є вітаміни А, Е, С, В та групи В (В1, В2, В6, В12 РР).

Вітамін D необхідний для нормального розвитку і росту кісток молодого організму. Він утворюється в шкірі під впливом дії сонячного проміння, а також вводиться в організм з їжею. Нестача вітаміну В може призвести дитину до захворювання на рахіт. Хвороба ця починається з підвищеної пітливості, облісіння потилиці, занепокоєння. Пізніше в дитини, хворої на рахіт, з'являється викривлення кісток гомілки, грудної клітки, деформація кісток черепа. Рахіт нерідко починається вже з першого року життя, але може виявитися і пізніше. Діти, що страждають на цю хворобу, значно частіше, ніж здорові, хворіють на запалення легенів та інші недуги, які протікають тяжче, а процес одужання уповільнюється.

Рахіт можливо і потрібно попередити, для цього необхідно забезпечити дитині повноцінне харчування і систематичну консультацію педіатра. Враховуючи, що в осінньо-зимовий період можливість захворювання рахітом збільшується, у цей час особливо важливим для малюка є достатня для нормального розвитку кількість вітаміну В.

Джерелом вітаміну В служать риб'ячий ясир, вершкове масло, яєчний жовток, ікра, печінка тварин. Слід зазначити, що надмірне і надто довге застосування цього вітаміну також призводить до хворобливих явищ: дитина втрачає апетит, у неї з'являється кволість, нудота, в кістках відкладається велика кількість вапна, що порушує обмін речовин.

Вітамін Е активізує діяльність м'язів. Він міститься в рослинних оліях (особливо соняшниковій), молоці, яєчному жовтку.

Систематично надходити з їжею до організму дитини має і вітамін С. Нестача в організмі цього вітаміну призводить до хворобливого стану, який проявляється підвищеною стомлюваністю, кровоточивістю ясен та зниженим опором організму до різноманітних захворювань.

Будь-яка хвороба підвищує потребу організму у вітаміні С. Ягоди, фрукти, овочі – основні джерела цього вітаміну. У великій кількості вітамін С (аскорбінова кислота) міститься в листяній зелені (качанна капуста, зелена цибуля, щавель, салат, смородина, кропива тощо). Багатими на зазначений вітамін є також фруктово-ягідні рослини:

шипшина, чорна смородина, суниця, пізні сорти яблук, а також цитрусові культури (мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут). В овочах (картоплі, ріпі, помідорах, редисці тощо) вітаміну С міститься менше. Установлено, що, наприклад, чорна смородина містить в 30, а сушена шипшина в 150 разів більше вітаміну С, ніж картопля.

Слід завважити, що різноманітна кулінарна обробка призводить до тієї чи іншої втрати вітаміну С. Сприяє зниженню вмісту аскорбінової кислоти також подрібнення овочів та їх тривала термообробка (наприклад, варіння). Так, варіння неочищених картоплин, занурених в гарячу воду, практично не впливає на втрату вітаміну С. Якщо ж картоплини занурити в холодну воду, а потім варити, то в результаті 25 % вітаміну втрачається. Під час варіння дрібно нарізаної картоплі в супі втрачається близько 50 % вітаміну С, а при приготуванні картопляних котлет ще більше – 93-95 %.

Наслідком нестачі інших важливих вітамінів є також розвиток хворобливих станів дітей.

З метою профілактики такого явища слід забезпечити різноманітне, повноцінне та збалансоване харчування дитини.

Вітаміни групи В (В1, В2, В6, В12, РР), важливі для нормального кровотворення та діяльності нервової системи, надходять до організму з борошном та борошняними продуктами, крупами, жовтками яєць, картоплею, квасолею, горохом, дріжджами, м'ясом. Значна кількість вітаміну В2 міститься також в молоці, молочних продуктах та житньому хлібі.

Вітамін А необхідний для здорового стану шкіри, а також для нормального зору.

Джерелом вітаміну А служать печінка тварин, вершкове масло, вершки, сметана, сир, яєчні жовтки. Зелень і деякі плоди містять каротин, що в організмі людини перетворюється на вітамін А. Насамперед це морква, помідори, абрикоси, обліпіха, зелена цибуля, шпинат, петрушка, кріп.

Отже, більшість вітамінів належить до незамінних харчових речовин, життєво необхідних органічних сполук, які так потрібні, особливо дитячому, організму. Вітаміни також корисні для малят із зниженим імунітетом, під час хвороб та для їх профілактики. В осінньо-зимовий період в їжі, як правило, кількість необхідних вітамінів знижена. Тому доцільно малятам давати дитячі вітаміни та вітамінні препарати, які продаються в аптеках. Правильно дібрати такий засіб, враховуючи індивідуальні особливості вашої дитини, допоможе вам кваліфікований лікар-педіатр.