



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.



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.



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.

