



## **ВИТАМИНЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы **В** в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин **Д** синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина **С**, группы **В**, а также витамина **А** и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина **С** являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина **С** в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин **С** в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин **В1** (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина **В1** развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин **В2** (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина **В2** может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина **В2** являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин **А** (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых

оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

