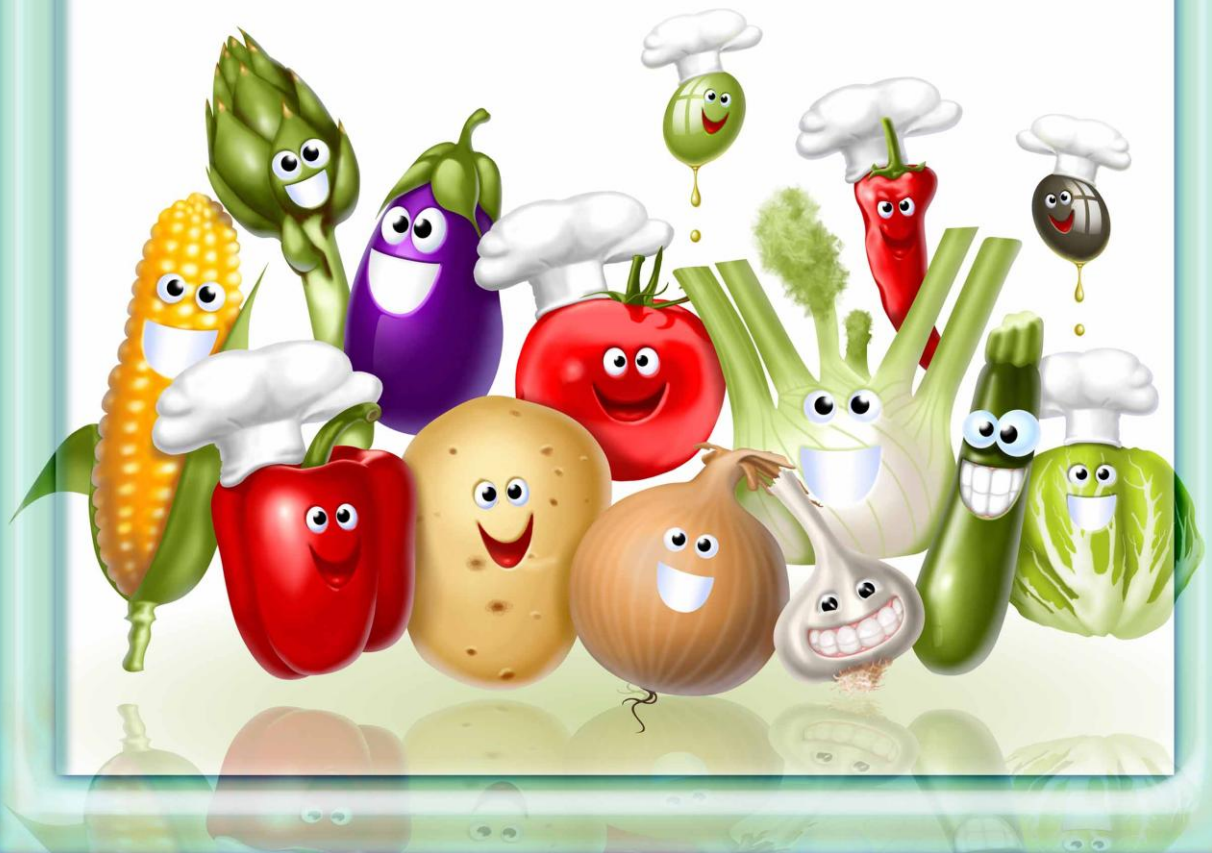




# Азбука ВИТАМИНОВ



## **Витамин А**

Существует в двух формах: уже готовый ретинол и провитамин А, каротин. Где найти ретинол? Только в животных продуктах: рыбьем жире, печени, яйцах, молоке. Лишь провитамин А, каротин, содержится в растительных продуктах. Из каротина в организме образуется ретинол, но все же треть потребности организма в витамине А следует удовлетворять за счет продуктов животного происхождения. Каротин присутствует в моркови, томатах, зеленых и желтых овощах, в ягодах и фруктах желтого цвета, причем содержание каротина не обязательно зависит от интенсивности окраски. Каротин тоже растворяется в жирах, поэтому перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками.

### **Чем ценен витамин А для малыша?**

— Предохраняет от нарушений зрения, помогает в лечении многих расстройств зрения. Способствует формированию в сетчатке глаза зрительного пурпура, родопсина, который «отвечает» за восприятие даже слабых источников цвета на периферии. Родопсин поможет подрастающему малышу оставаться в безопасности, скажем, при переходе через дорогу или двор. Даже глядя прямо перед собой, он сможет заметить огонек машины, подъезжающей с другой стороны.

— Витамин А называют витамином иммунитета. Он повышает сопротивляемость организма инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний.

— Поддерживает кожу и волосы в оптимальном состоянии, помогает при лечении прыщей и гнойничков.

— Способствует росту и укреплению костей, здоровью зубов и десен.

— Улучшает функциональное состояние щитовидной железы. Чем грозит нехватка витамина А? Мамино молочко, богатое ретинолом, малыш в возрасте 2—3 лет уже не получает, а набор продуктов, особенно когда жевательные зубки еще не выросли, ограничен. Случается, что родители не в полной мере осознают, что с отлучением крохи от груди необходимо удвоить заботы о том, чтобы питание малыша было полноценным, ведь теперь уже нет подстраховки в виде грудного молока или адаптированных смесей.

### **Признаки нехватки витамина А.**

— Сухость кожи с участками покраснения, а иногда шелушения.

— Повышенная восприимчивость к инфекциям, к так называемым простудным заболеваниям.

— При выраженном недостатке ретинола может появиться покраснение глаз, ощущение жжения. Педиатр назначил малышу препарат витамина А? Точно соблюдайте предписания, чтобы избежать передозировки. Если вы включите в недельное меню крохи свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и морковки, не придется прибегать к добавкам. Не беда, если эти продукты малыш будет получать не каждый день, организм способен создавать небольшие запасы витамина А, которых вполне хватит еще на один день.

## Витамин D

— кальциферол, виостерол, эргостерол, «витамин солнца». Об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке, слышаны даже совсем молоденькие мамы. Где найти витамин D? Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь через кожные покровы. Богаты кальциферолом такие продукты, как рыбий жир, сардины, тунец, молоко и продукты его переработки.

### Чем ценен витамин D для малыша?

— Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.

— Действуя совместно с витаминами A и C, помогает в профилактике простудных заболеваний.

— Способствует усвоению витамина A.

— Помогает в лечении конъюнктивита. Чем грозит нехватка витамина D?

— Развитием рахита, ранние признаки которого — раздражительность, нарушения сна, потливость в области затылка, где волосы редют.

— Разрушением зубов, как бы «размягчением» костей с искривлением ног.

Лучшая профилактика рахита — прогулки днем, солнечные ванны под тентом. Грязный воздух губит витамин D. Ценные блюда для малыша, богатые кальцием, — форшмак из слабосоленой сельди с тертым яблоком и сливочным маслом, пюре из смоченного сливками белого подсушенного хлеба. Нарезку из малосоленного лосося положите на бутерброд или подайте с картофелем.

### Кому нужно больше витамина D?

— Городским малышам, живущим в центре города или вблизи транспортных магистралей. Этим детям полезно пить молоко с добавкой кальциферола.

— Смуглым детям, живущим в северных областях или в средней полосе.

— Малышам, которым назначено лечение противосудорожными средствами.



## Витамин Е

— токоферол Состоит из нескольких соединений, которые называют токоферолами. Активный антиоксидант (препятствуя нежелательному переокислению клеток и тканей, сохраняет их жизнестойкость). Где найти витамин Е? Из животных продуктов важным источником витамина Е служат яйца. Хотя токоферол содержится в основном в продуктах растительных. Очень богаты токоферолом проростки пшеницы, растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки. Если блюда из этих продуктов готовить с жирами, то витамин Е из них усваивается лучше. Заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу из цельных круп — маслом, и малыш не будет испытывать недостатка в токофероле. Токоферол сохраняется в организме короткое время, так что продукты — источники этого витамина важно включать в рацион ежедневно.

### Чем ценен витамин Е для малыша?

- Повышает выносливость, увеличивая снабжение организма кислородом.
- Защищает легкие от грязного воздуха, действуя совместно с витамином А.
- В случае ожогов и порезов ускоряет заживление и препятствует образованию грубых рубцов на коже.
- Повышает устойчивость клеток организма к неблагоприятным факторам, в том числе и к воздействию болезнетворных микроорганизмов.

### Чем грозит нехватка витамина Е?

- Разрушением красных кровяных клеток (эритроцитов), развитием некоторых видов анемии (малокровия).
- Ослаблением мышечных волокон. При использовании хлорированной водопроводной воды давайте малышу дополнительно хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла.



## **Витамин К**

— менадион Может образовываться 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 витамина К. Где найти витамин К? Наиболее богаты менадионом листовые зеленые овощи, но только свежие: при замораживании продуктов витамин К разрушается. Много витамина К в йогурте, люцерне, яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире.

### **Чем ценен витамин К для малыша?**

— Предупреждает кровотечения, особенно носовые. Поддерживает нормальную свертываемость крови.

### **Чем грозит нехватка витамина К?**

— Следствием недостатка витамина К может быть сильный понос. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар кашки или корневища конского щавеля. Теперь эффективность этого средства при расстройствах кишечника у детей доказана наукой.

— Риск развития дефицита витамина К возникает при длительном лечении антибиотиками.

## **Витамин F**

— ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая и арахидоновая). Это жизненно необходимые жирные кислоты растительных масел. Главная из них — линолевая: если в пищевом рационе она присутствует в достаточном количестве, то две другие жирные кислоты организм может синтезировать сам. Однако лучше, чтобы малыш каждый день получал все необходимые жирные кислоты.

### **Где найти витамин F?**

— В грудном молоке он содержится в необходимых количествах, в специальные адаптированные смеси искусственного вскармливания его добавляют. А потом забота о включении в пищевой рацион незаменимых жирных кислот лежит целиком на родителях.

— Много незаменимых жирных кислот в растительных маслах: льняном, соевом, подсолнечном, арахисовом. Богаты витамином F также грецкие орехи, арахис, пекан, миндаль, подсолнечные семечки, авокадо.

Дошколенку достаточно чайной ложечки растительного масла, чтобы его организм не испытывал недостатка в незаменимых жирных кислотах. Добавление дробленых орешков и семечек в кашу, пудинги и другие блюда принесет большую пользу. Хранение очищенных орешков и семечек в открытой посуде и в тепле разрушает витамин F.

### **Чем ценен витамин F для малыша?**

— Сохраняет здоровье кожи и волос. Способствует росту крохи и его общему хорошему самочувствию.

— Оказывает благотворное влияние на формирование и активность желез внутренней секреции, облегчает доступ полезного элемента кальция к клеткам организма. Если малыш склонен к полноте, витамин F поможет не набирать лишний вес, сжигая насыщенные жиры.

### **Чем угрожает нехватка незаменимых жирных кислот?**

— Ранние признаки дефицита незаменимых жирных кислот — это образование желтых жирных чешуек на коже волосистой части головы, ломкость и сухость волос. Позднее появляются прыщи, дерматиты, склонность к поносам. Повышенное количество витамина F требуется юным любителям глазированных сырков, пирожных и других сладостей. Врач назначил вашему малышу рентгенологическое исследование? Накануне и в день посещения поликлиники порадуите кроху фруктовым салатом, где есть авокадо, грецкие и миндальные орешки.

Подумайте, достаточно ли в меню вашего крохи жирорастворимых витаминов, и, если нужно, внесите в него поправки. Вы увидите, как ребенок еще более похорошеет, какой красивой и чистой станет его кожа, как заблестят шелком его волосы, каким активным и радостным он станет.

