

# ВИТАМИНЫ, ГДЕ ВЫ?



Ребенок утром не может проснуться, чтобы идти в детский сад, а вечером он с трудом засыпает, быстро устает, перестал играть в подвижные игры? Появилась бледность, шелушится кожа, заеды в уголках рта, иногда из носа течет кровь, участились простудные заболевания? Что же произошло? Пока ничего страшного - просто организму не хватает витаминов и необходимо срочно пересмотреть рацион питания ребенка. Но если вовремя не принять соответствующие меры, все указанные симптомы усилятся, ребенок начнет худеть, замедлится рост, будет часто болеть. Тогда уже только изменениями в питании не обойтись. Итак, малейшие изменения в обычном состоянии ребенка, особенно в зимне-весенний период, должны настораживать родителей.

История изучения витаминов и их роли в обменных процессах организма человека насчитывается более ста лет. Название «витамин» (жизненный амин) было дано в 1911 году Казимиром Функом, который получил из рисовых отрубей препарат, содержащий аминокислоты. Этот препарат (быстро излечивал птиц, больных полиневритом (недостаток в пище витамины группы В)). С тех пор такие жизненно необходимые вещества стали называться витаминами. Было доказано, что витамины – биологически активные органические вещества – наряду с белками, жирами, углеводами и минералами жизненно важны для нормальной жизнедеятельности человека. При нехватке витаминов отчетливо видно, насколько они необходимы нашему организму. Многочисленными исследованиями доказано, что недостаток витаминов отрицательно сказывается на состоянии отдельных органов и тканей (кожа, слизистые оболочки, мышцы, скелет), а также на важнейших функциях (рост, продолжение рода, интеллектуальные и физические возможности, защитные функции организма). Длительный недостаток витаминов ведет сначала к быстрой утомляемости, а затем и к ухудшению общего здоровья. В период интенсивного роста потребность организма в витаминах значительно выше, чем у взрослого человека, у которого рост прекращается. Поэтому недостаточное поступление в организм витаминов в детском возрасте особенно опасно. По мнению медиков, витаминный дефицит может отрицательно сказаться на физическом и умственном развитии, стать причиной различных нарушений обмена веществ и хронических заболеваний. Риск развития полигиповитаминоза у детей значительно увеличивается с их быстрым ростом, нерациональным питанием.

Сегодня у специалистов не возникает сомнений по поводу того, что витамины должны поступать в организм человека, особенно ребенка, систематически, так как наиболее многочисленная группа водорастворимых витаминов не имеет депо, и лишь немногие из них синтезируются в нашем организме. Кроме того, в природе не существует такого продукта питания, который бы содержал все необходимые организму человека витамины. Тем не менее, пища является основным источником витаминов для человека.

Чтобы улучшить обеспеченность организма ребенка витаминами, **педиатры рекомендуют**, прежде всего, рацион питания сделать разнообразным, содержащим все основные группы продуктов:

- овощи, фрукты, соки;
- зерновые;
- молоко и молочные продукты;
- мясо, рыба, птица;
- жировые продукты.



При этом предпочтение в каждой группе следует отдавать тем продуктам, которые содержат меньше калорий и больше витаминов.

**Белому хлебу** рекомендуется предпочитать хлеб из цельного зерна, из муки грубого помола или с добавлением отрубей; из круп следует выбирать овсяные хлопья, гречку, пшено.

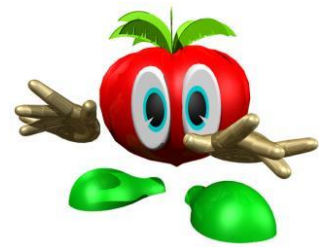
**Низкожирное** молоко полезнее, чем молоко с высоким содержанием жира.

То же самое относится к мясу. Желательно не злоупотреблять сливочным маслом и другими животными жирами, одновременно рекомендуется увеличить употребление растительного масла, богатого витамином Е и полиненасыщенными жирными кислотами. Советуется существенно ограничить потребление углеводистой пищи, особенно сахара, всевозможных сладостей, сдобы, так как она не только не содержит витаминов, но и увеличивает потребность организма в витаминах группы В.

На содержание витаминов в пищевом рационе не могут влиять и такие причины, как сорт и вид продуктов, способ и срок хранения, технологическая обработка пищи. Например, применяемые в настоящее время в коммерческом сельском хозяйстве методы культивирования привели к тому, что количество витаминов А, В1, В2, С значительно сократилось во многих овощах и фруктах. Чтобы покрыть ежедневную потребность в витамине С, нужно съесть полтора килограмма антоновки или белого налива. А чтобы не оскудели запасы витамина Е, придется отложить все дела в сторону и начать поглощать апельсины, по меньшей мере несколько килограммов в день. Так же обстоит дело и с некоторыми другими витаминами.

Как видно, даже строго сбалансированный рацион питания не всегда может удовлетворять потребность организма в витаминах. Таким образом, для того чтобы полностью обеспечить организм необходимым количеством витаминов, следует регулярно включать продукты, дополнительно обогащенные недостающими витаминами, или принимать поливитаминные препараты, восполняющие недостаток поступления витаминов с пищей. Эти меры становятся актуальными при длительном применении антибиотиков, слабительных средств, тяжелых заболеваниях печени, сахарного диабета, частых инфекционных заболеваниях.

## Как сохранить витамины при приготовлении пищи?



В связи с тем, что витамины чувствительны к воздействию света, воздуха, высокой температуры и растворяются в воде, наибольшая опасность потери витаминов возникает во время приготовления пищи. Чтобы избежать этого, следует помнить об основных правилах:

- \* не превышайте процесс приготовления пищи больше положенного срока;
- \* старайтесь быть умеренным во время приготовления и измельчения продуктов, добавляйте как можно меньше воды;
- \* при варке используйте крышки;
- \* избегайте многократного разогревания пищи, оно уничтожает витамины, лучше разогревайте ее порциями;
- \* используйте для приготовления (например, супов) воду, в которой варились овощи;
- \* свежие овощи для салатов нарежьте непосредственно перед употреблением;
- \* не используйте для приготовления пищи плохо луженую, медную или железную посуду, так как медь, цинк, железо способствуют окислению аскорбиновой кислоты;
- \* емкость посуды должна соответствовать объему приготовляемой пищи, чтобы уменьшить слой воздуха между ее поверхностью и крышкой;
- \* максимально сокращайте время от приготовления овощных блюд до подачи их к столу, так как при длительном хранении пищи витамины теряются;
- \* очищайте овощи тонким слоем, потому что витамины содержатся преимущественно в поверхностных слоях.

Потеря витаминов неизбежно происходит и при неправильном хранении продуктов (на свету, при комнатной температуре вне холодильника). Например, картофель при нормальном хранении уже через три месяца теряет треть витамина С. Еще быстрее, в течение 2 – 3 дней, разрушается витамин С в переработанных листовых овощах. Разрушению подвержены и витамины группы В, особенно фолиевая кислота. Лучше всего использовать свежие продукты питания, избегая их длительного хранения.



## ВОПРОС - ОТВЕТ

### Как узнать достаточно ли витаминов получает организм?

- Наиболее надежно оценить обеспеченность организма витаминами с помощью специальных биохимических анализов, основанных на определении содержания витаминов и активности зависящих от них ферментов крови и (или) моче. Подобные исследования могут проводить только специальные институты и лаборатории.

Принято считать, что дефицит витаминов возникает только весной, а летом и осенью организм насыщается ими благодаря употреблению свежих овощей и фруктов и даже запасается впрок. Так ли это?

- Но это не так. Организм человека, к сожалению, не похож на кладовую, куда можно складывать витамины, поступающие с пищей. Едва попав в организм, витамины начинают действовать сразу же и быстро расходуются. Витаминный дефицит обнаруживается не только весной, но и в летнее – осенний, наиболее, казалось бы, благоприятный период года и, таким образом, является постоянно действующим неблагоприятным фактором. Человек может ощущать «витаминный голод», если вместе с пищей будут поступать в недостаточном количестве витамины А (бетакаротин), С и Е, которые защищают клетки от вредного воздействия озона, солнца и образующихся под его воздействием агрессивных кислородосодержащих молекул. Да и минеральные вещества в жаркие дни, когда происходит повышенное потоотделение, теряются гораздо интенсивнее. А значит, возникает и необходимость постоянно их пополнять.

### Необходимо ли детям употреблять больше витаминов, чем взрослым?

- В период интенсивного роста потребность организма в витаминах существенно выше, чем у взрослого, особенно в весенний период, когда овощи и фрукты теряют большую часть витаминов. Зачастую без помощи поливитаминных препаратов в это время обойтись трудно. Подобрать то или иное средство поможет врач, исходя из конкретной ситуации. Если речь идет о предупреждении развития гиповитаминоза, то вы можете выбрать препарат сами, ориентируясь на суточную потребность ребенка в основных витаминах. В профилактических целях лучше всего использовать такие дозы препарата, которые обеспечивают лишь половину суточной потребности ребенка. Остальную половину он должен получать все же с пищей. И будет совсем хорошо, если вы поделите пастилку или ложечку сиропа на 2 -3 части и будете давать препарат соответственно дважды или трижды в течение дня после еды. Тогда витамины, микроэлементы и минеральные вещества, содержащиеся в препарате, будут поступать в растущий организм малыми дозами в течение всего дня, то есть точно так, как они поступают с пищей. Данный режим приема витаминов обеспечит наиболее полное и физиологическое усвоение ценных веществ. Знать это очень важно, особенно если учесть, что в профилактическом приеме витаминных пищевых добавок поздней осенью, зимой, весной нуждается едва ли не каждый ребенок.