

Кое-что о витаминах



В период дошкольного детства происходят "глубинные" перестройки в обмене веществ. Они сопровождаются максимальной частотой детских инфекций, которые представляют серьёзную опасность для здоровья ребёнка. Таким образом, чтобы сохранить и улучшать здоровье ребёнка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.





Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребёнка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма:

- Волосам необходимы витамины **A, B₂, B₆, F, H.**
- Глазам — **A и B₂**
- Зубам — **E и D**
- Ногтям — **A, D и C**
- На кожу и весь организм благотворно действуют **A, B, B₁₂, E и F**



Витамины играют огромную роль в питании детей, т.к. они являются регуляторами всех обменных процессов человеческого организма. Они входят в состав многих ферментов, участвуют в процессах кроветворения, повышают сопротивляемость организма к различным неблагоприятным факторам. Витамины не синтезируются в организме человека или синтезируются в незначительных количествах и поэтому должны поступать с пищей.



При дефиците витаминов в растущем организме развиваются явления гиповитаминозов, сопровождающиеся различными нарушениями в развитии и состоянии здоровья. Общими признаками гиповитаминозов являются сниженная работоспособность, быстрая утомляемость, недостаточная сопротивляемость к заболеваниям.



При дефиците витамина **B₁** мышцы плохо сокращаются, снижен их тонус, в том числе и тонус брюшных мышц, а следовательно, нарушено дыхание. Особенно отрицательно дефицит витаминов группы **B** сказывается на мышцах, длительно находящихся в состоянии перенапряжения.





Нарушается белковый обмен в мышцах и в следствие дефицита витамина **С**. Мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина **С** сказывается и на прочности сухожилий и связок.



Дефицит жирорастворимых витаминов **А** и **Е** нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина **Д** ведёт к рахиту.

За что отвечают витамины

Наименование	Для чего нужен	Источники поступления в организм человека
Витамин А (ретинол). Провитамины А (бетакаротин)	Отвечает за зрение, состояние кожных покровов и слизистых оболочек	Молочные продукты, яйца, морковь, сладкий перец, печень рыб и морских животных, тыква, зелень
Витамин D (кальциферол)	Обеспечивает усвоение кальция, минерализацию зубов и костей, предохраняет от рахита, туберкулеза и остеопороза	Печень рыб, молочные продукты, яйца. Частично синтезируется в коже под действием солнечных лучей
Витамин Е (токоферол)	Защищает сердце и органы кровообращения. Важен для репродуктивной способности	Зелень, растительные масла, печень, яйца, хлеб грубого помола, крупы (особенно гречневая и овсяная), бобовые



Наименование	Для чего нужен	Источники поступления в организм человека
Витамин С (аскорбиновая кислота, аскорбат)	Иммунная защита организма Здоровье зубов. Душевное равновесие	Овощи, фрукты, зелень, плоды, ягоды, картофель, капуста, в том числе квашеная
Витамин В1 (тиамин)	Незаменим для умственной и физической работоспособности	Хлеб грубого помола, крупы (особенно гречневая, овсяная и пшено), бобовые, печень, нежирная свинина, дрожжи. Частично синтезируется микробной флорой кишечника
Витамин В2 (рибофлавин)	Рибофлавин необходим для дыхания и роста клеток. Он облегчает поглощение кислорода клеткам кожи	Молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, крупы (особенно гречневая и овсяная), дрожжи, горох и другие бобовые, морковь, свекла, зелень



Наименование	Для чего нужен	Источники поступления в организм человека
Витамин В6 (пиридоксин)	Важен для кожи, предохраняет от судорог и укачивания	Мясо, печень, рыба, яйца, бобовые, крупы (особенно гречневая и пшенная), молоко, дрожжи. Частично синтезируется микробной флорой кишечника
Фолиевая кислота (витамин Вc)	Предохраняет от малокровия, понижает риск сердечных	Свежие фрукты и овощи, зелень, печень, почки, бобовые. Синтезируется микробной флорой
Витамин В12 (цианокобала мин)	Необходим для кроветворения и нервов	Печень, почки, рыба, яйца, сыр, морепродукты. Частично синтезируется микробной флорой кишечника



Наименование	Для чего нужен	Источники поступления в организм человека
Витамин РР (никотиновидная кислота, ниацин, витамин В3)	Защищает кожу и слизистые, поднимает настроение	Мясо, печень, почки, яйца, молоко, бобовые, дрожжи, рисовые отруби, пшеничные зародыши, фрукты, овощи. Частично синтезируется в организме человека
Витамин Р (биофлавоноиды-кверцетин, рутин, гесперидин и другие)	Вместе с витамином С способствует проницаемости кровеносных сосудов. Важен для нормального роста и обмена веществ	Цитрусовые, ягоды, яблоки, зеленый чай, грецкий орех
Витамин К (филлохиноны, менадион, фитоменадион)	Является компонентом свертывающей системы крови	Зелень капуста, помидоры, тыква. Частично синтезируется микробной флорой кишечника



Наименование	Для чего нужен	Источники поступления в организм человека
Биотин (витамин Н) Пантотеновая кислота	Важен для кожи, обмена веществ и аппетита	Печень, почки, бобовые, грибы. Синтезируется микробной флорой кишечника
Витамин В5 (декспантоен, кальция пантотенат)	Важен для обмена веществ	Печень, почки, мясо, рыба, крупы (особенно гречневая и овсяная), яйца, картофель, цветная капуста. Частично синтезируется микробной флорой кишечника
Кальций	Несущая конструкция	Молочные продукты, творог, сыр
Магний	Основная составляющая клетки. Борется с нервозностью, мигренями и судорогами	Сыр, лосось, сельдь, орехи, шоколад, отруби, минеральная вода



Наименование	Для чего нужен	Источники поступления в организм человека
Медь	"Доспехи организма" - всего лишь 1 мкг меди разрушает 5 мг бактерий. Защищает хрящи и суставы. Незаменима для работы легких, важна для костей и сосудов	Яйцо, рыба, мясо, печень, отруби, чечевица, шиповник, какао, пивные дрожжи
Фтор	Предохраняет зубы от кариеса.	Фторированная соль
Калий	Основная часть клеток	Мясо, бананы, абрикосы
Фосфор	"Горячее для клеток" - универсальный переносчик энергии в живых системах	Сырые дрожжи, молоко
Железо	"Транспортная система" - переносит кислород из легких ко всем тканям организма, а затем выводит из легких углекислый газ	Мясо, яйца, фасоль, чечевица, лук-резанец



Наименование	Для чего нужен	Источники поступления в организм человека
Цинк	Важен для роста и заживления ран, повышения иммунитета, нормальной функции половой системы	Молочные продукты, сыр, рыба, мясо, цельное зерно, горох
Иод	"Элемент интеллекта"- необходим для нормального функционирования головного мозга	Йодированная соль, рыба
Марганец	"Элемент роста"- необходим для синтеза хрящевой ткани и образования костей	Бобовые, орехи, цельнозерновые продукты
Хром	Регулирует усвоение глюкозы	Мясо, птица, желток яйца, проросшее пшено
Селен	Стимулирует кроветворение, помогает выводить из организма ионы тяжелых металлов. Важен для работы мышц	Кокос, грибы, кольраби, ячмень, тунец



• **АНАНАС** поможет всем, мечтающим похудеть. Секрет в том, что он содержит уникальное природное соединение бромелин — смесь ферментов, способствующих усвоению белков, улучшающих пищеварение и препятствующих образованию жира, кроме того, в ананасах есть сахар, органические кислоты, витамины В1, В2, С, РР, провитамин А, соли калия, кальция, магния, железа, медь.



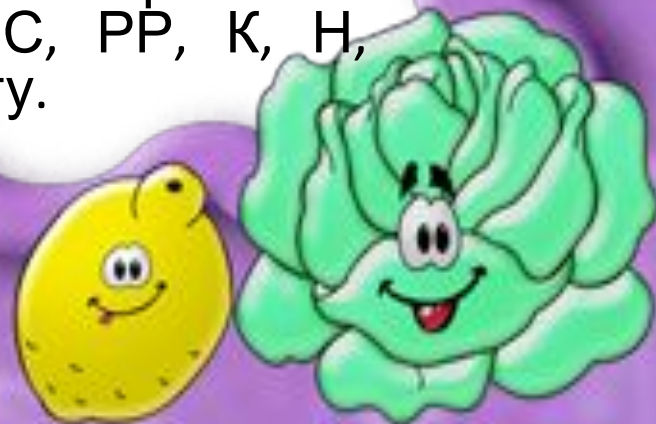
• В **АПЕЛЬСИНАХ** огромное количество витамина С, также в них есть А-активные вещества, органические кислоты, калий, железо и инозит.



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ДЕЛА

Фрукты и овощи ценны не только своим вкусом, но и полезными веществами, которые в них содержатся.

Вы вряд ли получите большое удовольствие, съев **АВОКАДО**: этот фрукт почти безвкусен, напоминает нечто среднее между сливочным маслом, оливками и недозревшей вяжущей грушей. Но он удивительно питателен (по калорийности авокадо сравним с мясом) и полезен больше других плодов. Авокадо содержит легкоусвояемые жиры, белки, минеральные соли, витамины А, В1, В2, С, РР, К, Н, фосфор, пантотеновую кислоту.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- **БАНАНЫ** содержат до 25% сахара, от одного до семи процентов крахмала, белок, яблочную кислоту, эфирные масла, ферменты, способствующие усвоению углеводов, клетчатку и пектиновые вещества, улучшающие пищеварение, соли калия, витамины С, В1, В2, РР, Е, провитамин А. Недавно ученые обнаружили в бананах вещество серотонин, напоминающее по своему составу гормоны. Считается, что это вещество способно улучшать настроение.

- **ВИНОГРАД** содержит сахар, глюкозу, витамины А, С, РР, кальций, фосфор, железо, марганец.



• **ГРЕЙПФРУТ** — гибрид лимона и апельсина — взял у своих «родителей» все самое полезное. В нем содержится уникальная комбинация минеральных веществ (лимонная кислота, пектины, эфирные масла, углеводы), а также сахар и витамин С.

• **ЕЖЕВИКА** богата витаминами А и В, минеральными солями, калием, кальцием и магнием.

• В экзотической **КАРАМБОЛЕ** много витамина С, а также кальция, магния, фосфора и щавелевой кислоты.

• Один плод **КИВИ** содержит суточную норму витамина С. Этот фрукт богат калием, кальцием, железом, тиамин, актинидином.





• **ЛИМОНЫ** включают в себя витамины С, В, Р, эфирные масла, сахар, кальций, фосфор и железо.

• Мякоть **ПАПАЙИ** очень богата каротином и содержит уникальный по своим медицинским свойствам фермент папаин, расщепляющий белки. Его используют для осветления пива, дубления кожи, размягчения жесткого мяса, а также для лечения экзем, язв, мозолей, бородавок, веснушек.

• В **ПЕРСИКАХ** есть гликоциды, минеральные соли, витамины А, В, В1, В2, С, Е, РР, сахар, каротин, калий, железо, медь, марганец, йод, пектины.



- 
- 
- 
- **ЯБЛОКИ** содержат сахар, органические кислоты, дубильные вещества, пектины, витамины С, В1, В2, В6, Е, К, РР, провитамин А, кальций, фосфор и, конечно же, железо.

- **КАПУСТА** — при язвенной болезни желудка лечит капустный сок. Полезен капустный рассол. При квашении капусты часть витаминов С, В2 и других биоактивных соединений переходит в солевой раствор. Он поможет при кровоточивости десен. Квашеную капусту нужно медленно жевать или полоскать рот рассолом. Противопоказанием для применения капусты, особенно капустного сока, является высокая кислотность желудочного сока.



- 
- **РЕДЬКА** — сок редьки будет служить хорошим профилактическим средством простудных заболеваний в сырые весенние месяцы. Он уменьшает кашель, хорошо разжижает мокроту, снимает воспаление слизистой оболочки. Вашему ребенку такая микстура придется по вкусу, если смешать сок редьки пополам с медом. Салаты из редьки и сок противопоказаны при желудочных заболеваниях с повышенной секреторной функцией (язвенная болезнь, гастрит), воспалительных заболеваниях тонкого и толстого кишечника, заболеваниях печени и почек.

- 
- **МОРКОВЬ** — по содержанию фитонцидов морковь почти не уступает луку и чесноку. Поэтому если просто погрызть морковку, то количество микробов в ротовой полости сразу уменьшится. Лечебные свойства моркови разнообразны. Прежде всего, она повышает жизненный тонус организма, уменьшает восприимчивость к инфекциям, регулирует водно-солевой обмен. Применяя морковь в лечебных целях, следует помнить, что она противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах и колитах. Известно также, что содержащийся в моркови каротин не усваивается при заболеваниях печени и пониженной функции щитовидной железы. В этих случаях следует принимать чистый витамин А.



• **САЛАТ** — от других овощей салат отличает его особое действие на нервную систему. В листовых прожилках салата содержится вещество, способное успокоить наши нервы. Поэтому салат оказывает болеутоляющее и снотворное действие. Кроме того, листья салата укрепляют сосудистые стенки и помогают организму выводить лишний холестерин. Полезна микстура из листьев салата. Делают ее так: одну столовую ложку измельченных листьев салата заваривают кипятком (200 мл), настаивают до охлаждения в течение двух часов, процеживают и пьют по половине стакана 2—3 раза в день или на ночь.



• **ТЫКВА** — считается аптекой в миниатюре. В ней даже больше каротина, чем в оранжево-желтых плодах моркови. Мякоть тыквы поможет при запорах, а если поесть тыкву на ночь или выпить тыквенного сока, таблетки от бессонницы можно не принимать. Вареная и свежая тыква поможет молодым мамам при недостаточной лактации. Тыквенная диета прописывается при гипертонической болезни, печеночной и почечной патологиях.



• **СВЕКЛА** — вареный свекольный сок поможет при ларингитах и фарингитах, если вы в течение месяца будете полоскать горло 2— 3 раза в день. Свекольный сок, но только свежий, с равным количеством меда полезно принимать при повышенном давлении и как успокаивающее средство. Свекла и свекольный сок противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.



• **ФАСОЛЬ** — у фасоли очень широкий лечебный спектр, она помогает при ревматизме, отеках почечного происхождения, сахарном диабете, почечнокаменной болезни, гипертонии. Полезны просто салаты из фасоли.





