

Здоровое питание- значение микроэлементов в питании ребёнка.



Микроэлементы присутствуют в организме человека в очень малых количествах, но оказывают большое влияние на состояние здоровья. Значение микроэлементов, так же, как и значение витаминов, для детского организма очень велико. Они выполняют строительную функцию, регулируют водно-солевой обмен и кислотно-щелочное равновесие, участвуют в синтезе гормонов, молекул ДНК, в кроветворении, входят в состав ферментов.

| Значение для организма | Продукты источники. |
|---|---|
|  <p>Фтор. Участвует в формировании, а также укреплении зубной эмали и костного скелета; Обеспечивает нормальный рост волос и ногтей. Обеспечивает защиту от кариеса и пародонтоза участвует во множестве биохимических процессах и ферментативных реакциях стимулирует кроветворные процессы предупреждает развитие остеопороза. Подавляет активность кислотообразующих бактерий.</p> | <p>Основным источником фтора в организме человека является питьевая вода Продукты: грецкие орехи, морепродукты (особенно скумбрия), лосось, треска, креветки, сардины); кукуруза, рис и гречка; лук, картофель; говядина, курятина; грейпфруты, яблоки, манго, мандарины. Яйца.</p> |
|  <p>Магний. Задействован в сложнейших реакциях, таких как синтез ДНК, выработка ферментов, белка и многих других. В детском возрасте магний помогает правильно формироваться нервной, сердечно-сосудистой и костной системам. Нормализует кровяное давление и помогает бороться со стрессом.</p> | <p>Продукты богатые магнием: тыквенные семечки, какао, пшеничные отруби, миндаль, гречка, овсяные хлопья, орех лесной, горох, бананы. Рыба: в свежая треска, минтай, белый палтус, лосось, радужная форель, скумбрия и сардины.</p> |
|  <p>Кальций. Значение этого минерала тяжело преувеличить, ведь он отвечает за прочность костей, состояние зубов, волос, ногтей и суставов, влияет на работу мышечных тканей, сердца, свертываемость крови, сосуды, секрецию некоторых гормонов. А его дефицит может привести к серьезным нарушениям в работе внутренних органов.</p> | <p>Продукты богатые кальцием: Мясо: птица, баранина, телятина, крольчатина. Молочные продукты: кефир, сметана, творог. Семена и орехи: лещина, грецкие орехи, фисташки, арахис. Рыба: треска, форель, сардины. Ягоды: смородина, малина, виноград. Фрукты и сухофрукты.</p> |
|  <p>Железо. Его главная задача способствовать выработке гемоглобина, содержащегося в эритроцитах крови, последний разносит кислород по всему организму обеспечивает ткани мозга кислородом что способствует развитию мышления, познавательных функций.</p> | <p>Мясо, особенно красных сортов и субпродукты-лучшие источники железа. Среди растительной пищи больше всего железа содержится в бобовых, овсяных хлопьях, лесных орехах.</p> |
|  <p>Цинк входит в состав ферментов для синтеза гормонов, отвечающих за рост ребенка, участвует в регуляции центральной нервной системы — нормализует работу мозжечка, повышает качество памяти и усиливает внимание; улучшает процессы пищеварения, улучшает регенеративные функции-ускоряет заживление ран и переломов, укрепляет волосы.</p> | <p>Продукты растительные происхождения (овсяная, гречневая, перловая, пшеничная, пшеничная крупы, орехи, листовые овощи, какао). Продукты животного происхождения: говядина, постная свинина, субпродукты, индейка, морская рыба и моллюски.</p> |
|  <p>Йод участвует в функционировании щитовидной железы, обеспечивая образование гормонов (тироксина и трийодтиронина). Недостаточное поступление приводит к эндемическому зобу с гипотиреозом и замедлению обмена веществ, артериальной гипотензии, отставанию в росте и умственном развитии у детей.</p> | <p>Поваренная соль, обогащенная йодом. Морепродукты: морская и океанская рыба, а также морская капуста. Высокое содержание этого микроэлемента присутствует в орехах и тыквенных семечках.</p> |
|  <p>Селен. Усиливает иммунитет организма, препятствует развитию опухолевых процессов, снижает риск развития сердечнососудистых заболеваний, стабилизирует работу нервной системы, нормализует работу эндокринной системы, уменьшает остроту воспалительных процессов</p> | <p>Пшеничная грубая необработанная мука. В зависимости от состава почвы, содержится в чесноке, укропе, бобовых, помидорах, цветной капусте, капусте брокколи. Морепродукты, морская соль.</p> |