

Здоровое питание- значение витаминов в питании ребёнка.

Витамины играют очень важную роль в процессах усвоения пищевых веществ и во многих биохимических реакциях организма. Большая часть витаминов поступает с пищей, некоторые из них синтезируются микробной флорой кишечника и всасываются в кровь, поэтому даже при отсутствии таких витаминов в пище организм не испытывает в них потребности. Недостаток в пищевом рационе какого-либо витамина (не синтезируемого в кишечнике) вызывает болезненное состояние, называемое гиповитаминозом.

| Значение для организма | Источники витамина |
|--|--|
|  <p>Повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, размножения клеток организма. При его нехватке нарушается острота зрения, повышается заболеваемость верхних дыхательных путей, кожа становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам.</p> | <p>В чистом виде содержится в сливочном масле, яичном желтке, печени, рыбьем жире. Образуется в организме из провитамина-каротина, который содержится в моркови, томате, шиповнике, хурме, абрикосах.</p> |
|  <p>Обладает иммуностимулирующим, антиоксидантным действием, участвует в регулировании обменных процессов, улучшает проницаемость капилляров, регулирует свертываемость крови. отвечает за прочность опорно-двигательного аппарата, предупреждает искривление позвоночника, оказывает содействие формированию крепких зубов.</p> | <p>Содержится в шиповнике сухом и свежем, в зелени, капусте, сладком перце, картофеле чёрной смородине, облепихе. Витамин разрушается при нагревании, сто нужно учитывать при кулинарной обработке.</p> |
|  <p>Регулирует обмен кальция и фосфора. Это обеспечивает правильный рост и формирование костного скелета ребенка, и тем самым предупреждает развитие рахита. Кроме того, витамин Д отвечает за здоровье зубов малыша (регулирует накопление кальция в дентине), помогает противостоять простудам (задействован в работе иммунной системы). Влияет на функционирование эндокринной системы.</p> | <p>Может синтезироваться кожей под действием ультрафиолета и поступать с пищей. Содержится в печени рыб и животных, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире. При тепловой обработке продуктов часть витамина Д теряется.</p> |
|  <p>Способствует улучшению работы мозга, памяти, внимания, мышления, нормализует настроение, повышает способность к обучению, стимулирует рост костей, мышц, нормализует аппетит, поддерживает тонус мышц пищеварительного тракта, уменьшает и снимает синдром укачивания, поддерживает тонус и нормальное функционирование сердечной мышцы, уменьшает зубную боль.</p> | <p>Содержится в свином мясе, субпродуктах, яичном желтке; в некоторых крупах. На первом месте – бобовые зёрна: горох, фасоль, чечевица. В хлебе грубого помола. Овощи им бедны. Исключение - картофель, шпинат, капуста брюссельская, лук – порей.</p> |
|  <p>Связан с белковым и жировым обменом, влияет на функционирование нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта.</p> | <p>Содержится в свиной и говяжьей печени, пекарских дрожжах, молочных продуктах, сухом молоке, цельнозерновом хлебе и хлебе грубого помола, капусте, белых грибах.</p> |
|  <p>Участвует в формировании костей, поддерживает тонус скелетных мышц. Участвует в образовании гормонов, метаболизме белков, жиров. Способствует набору массы тела, регенерации тканей. Необходим для защиты мембран красных кровяных клеток, снабжения кислородом тканей. Обладает противовоспалительным действием. Улучшает кровоснабжение центральной нервной системы. Подросткам необходим для формирования репродуктивной системы.</p> | <p>Содержится в нерафинированных растительных маслах. В сливочном масле, яйцах В жирной рыбе: лососе, горбуше, сельди. Подвержен разрушению под воздействием высоких температур, поэтому лучше добавлять масла в салаты.</p> |
|  <p>Помогает пище расщепляться на полезные микроэлементы, а также снижает уровень холестерина в организме. Расширяет сосуды и улучшает циркуляцию крови, что способствует более качественному насыщению внутренних органов питательными веществами. оказывает успокоительное воздействие и препятствует возникновению тревоги, депрессии, рассеянности внимания.</p> | <p>Основными источниками являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Он содержится в мясе, рыбе, молоке и яйце.</p> |