


**ДОКТОР «ВИТАМИНКА»,
ИЛИ ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ ВИТАМИНЫ
И КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И
ВЕСЕЛЫМ КРУГЛЫЙ ГОД**

ФСК Спортивный Квартал.

Проект Супер Детки

- 
- Большинство из нас до сих пор свято верит в то, что выращиваемые на своих приусадебных участках овощи и фрукты эко-логически чистые и полностью обеспечивают нас всеми необходимыми веществами.

- Это заблуждение!
- Современные исследования показали, что для удовлетворения потребностей в витаминах и микроэлементах в эпоху стрессов и экологической катастрофы их суточные дозы должны быть увеличены в десятки и даже в сотни раз по сравнению с нормами, разработанными в 60-е годы. Достигнуть этих доз употреблением «живых» овощей и фруктов просто невозможно: их количество будет огромно. Поэтому, когда вы едите, например, «современный» апельсин, то получаете больше эстетическое и моральное удовлетворение, нежели физиологическую пользу

- по данным специалистов Института питания Российской Академии Медицинских Наук, из тех витаминов, что мы получаем с пищей, усваивается лишь 10–20 %. Также надо помнить, что при хранении и кулинарной обработке продуктов содержание витаминов уменьшается.
- Даже при правильной варке овощей (закладка в кипящую воду и варка «в мундире») разрушается до 60 % витаминов.

- Кроме того, большая часть овощей и фруктов выращивается на почве с искусственными удобрениями (фосфор, азот и калий). По данным Министерства сельского хозяйства, по сравнению с 1963 г. содержание магния, железа, кальция и еще 18 микроэлементов в овощах снизилось на 50 и более процентов, а содержание, например, витамина А в апельсинах, яблоках и бананах уменьшилось на 41–89 %.

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ? ПОЧЕМУ ОНИ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

- Без витаминов (самых необходимых — тринадцать) невозможно нормальное течение ни одного процесса жизнедеятельности. Витамины участвуют во всех ферментативных реакциях, влияя на все виды обмена веществ, а также на функциональное состояние отдельных систем и организма в целом. Отсутствие или недостаток только одного витамина уже оказывает отрицательное воздействие на обмен веществ в целом.

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ? ПОЧЕМУ ОНИ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

- Расходятся витамины очень быстро, особенно это касается водорастворимых витаминов (С, Р, В₁, В₂, РР, В₆, В₁₂, фолиевой кислоты, пантотеновой кислоты, биотина) — они попросту выводятся из организма вместе с жидкостью. Быстрее всего исчезает из организма витамин С.

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ? ПОЧЕМУ ОНИ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

- Пополнять витаминные запасы необходимо ежедневно и постоянно, запастись ими впрок невозможно! Решая проблему сбалансированного питания, необходимо знать, что витамины и минеральные вещества не являются самодостаточными элементами. Они наиболее полно усваиваются и проявляют максимальную активность только в комбинациях с другими биологически активными веществами.

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ? ПОЧЕМУ ОНИ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

- витамин С наиболее активен и дольше сохраняется в организме в сочетании с витамином Р и его активными составляющими флавоноидами рутином и кверцетином;
- без витамина D невозможен фосфорно-кальциевый баланс и усвоение фосфора

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ? ПОЧЕМУ ОНИ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?


- чистый селен в семь раз хуже проникает в клетку и длительность его антиоксидантной деятельности снижается на 500 % по сравнению с селенметионином (селен + аминокислота метионин);
- без участия меди, витаминов С и В12 практически невозможно усвоение железа и т. д

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ? ПОЧЕМУ ОНИ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

- Все биоактивные вещества могут действовать только в таких благоприятных связках.
- Очень важно отметить ряд веществ, мягко говоря, не способствующих усвоению и сохранению витаминов и минералов в организме человека

- Алкоголь разрушает витамин А, витамины группы В, а также кальций, цинк, калий, железо, магний (понаблюдайте, сколько молодежи на улицах пьют пиво и слабоалкогольные напитки). Мне приходилось вести разъяснительные беседы с родителями, которые считали, что глоток-другой пива ребенку не повредит.

- Никотин разрушает витамины А, С, Е и селен. О сигаретах я даже не говорю. Курят практически все. И беременные, и кормящие, и мамы на прогулке с малышами. Наверное, не знают, что курящий получает 30 % никотина, а рядом сидящий (пассивный курильщик) — 70 %.

- 
- Кофеин разрушает витамины группы В, снижает содержание в организме железа, кальция, цинка, калия.
 - А каждая мама старается перед в школой или садом напоить ребенка чаем. Лучше бы витаминку дала запить водой или компотом

- Антибиотики разрушают витамины группы В, железо, кальций, магний. Аспирин уменьшает содержание витаминов А, С и витамины группы В, а также калия и кальция.

В результате постоянного гиповитаминоза и минеральной недостаточности защитные силы организма не могут адекватно ответить на неблагоприятные воздействия окружающей среды, что резко повышает риск развития всевозможных заболеваний.

«Что делать?»

- надо позаботиться о здоровом питании и восполнении дефицита витаминов.
Потребность организма ребенка в витаминах относительно выше, чем взрослого, и связано это с интенсивным ростом и развитием.
- Необходимо помнить, что в определенные периоды жизни ребенка (интенсивный рост, прорезывание зубов, их смена, половое созревание) потребность в витаминах повышается, что создает относительный гиповитаминоз.

- В педиатрии выделяют периоды повышенной потребности в витаминах. Это надо учитывать для гармоничного развития!

Вот эти периоды:

- первый год жизни ребенка;
- период адаптации к различным инфекциям при посещении детского коллектива (2–3 года);
- период смены зубов (5–9 лет);
- период полового созревания (11–15 лет).

За последние годы, согласно данным статистики, большинство детей страдают от круглогодичного дефицита важнейших витаминов

КАКИЕ ЖЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

- ВИТАМИН А — ВИТАМИН ДЛЯ РОСТА (дефицит 40–60 %).
- сухая кожа, трещинки на ладонках, плохой цвет лица, угри, бородавки. Признаками дефицита этого витамина является сезонная восприимчивость к простудам и заболеваниям дыхательных путей (частые бронхиты)

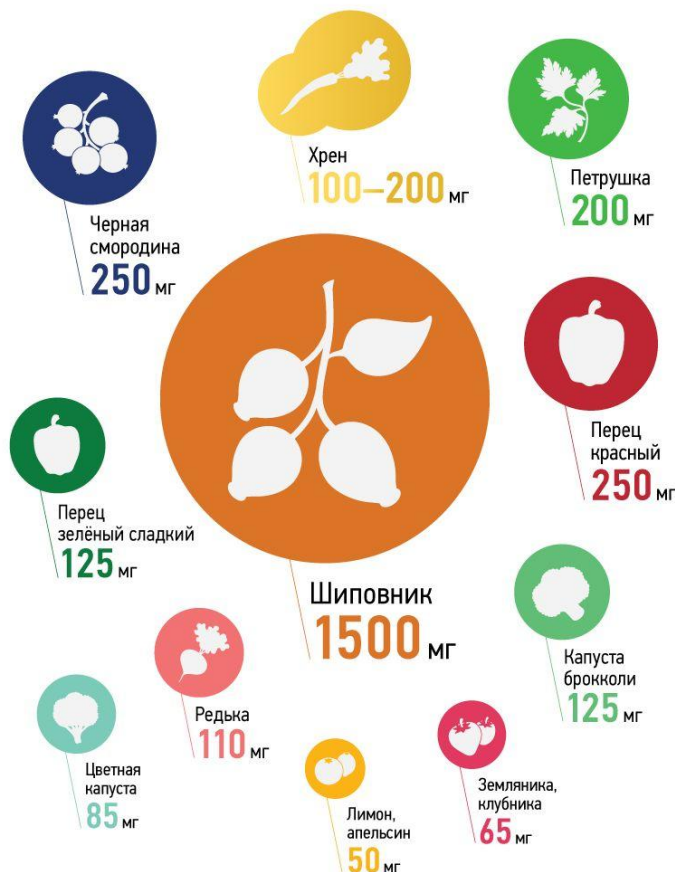


КАКИЕ ЖЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

- Витамин А является самым важным элементом в процессах регенерации (восстановления) тканей, особенно кожи, поэтому его необходимо употреблять деткам с диатезами и дерматитами. Витамин А улучшает рост волос и ногтей, укрепляет костную ткань. Его обязательно надо давать детям в осенне-зимний период, так как он повышает устойчивость детского организма к вирусным, в том числе простудным заболеваниям, а в случае болезни значительно ускоряет процесс выздоровления.

КАКИЕ ЖЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

Лучшие источники **витамина С**



- ВИТАМИН С — ВИТАМИН ДЛЯ СИЛЬНОГО ИММУНИТЕТА (дефицит у 70–90 % детей и взрослых)
- Если ребенок постоянно недополучает витамин С, то у него будет слабый иммунитет и как следствие — частые простуды.

КАКИЕ ЖЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

- Признаками дефицита этого витамина также является повышенная ломкость сосудов: синяки на коже при малейшем надавливании, кровоточивость десен и носовые кровотечения.
- У детей, испытывающих дефицит витамина С, чаще развивается пролапс митрального клапана, так как витамин С является структурным компонентом коллагена — белка соединительной ткани. Такие дети больше подвержены стрессам, у них замедлена выработка гормонов в гипофизе и поэтому они могут отставать в росте от своих сверстников.

КАКИЕ ЖЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?

- Из витамина С в организме синтезируется интерферон, который является неспецифическим фактором защиты.
- Человеческий организм не в состоянии самостоятельно синтезировать этот уникальный витамин, и его запас необходимо пополнять.

КАКИЕ ЖЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЕТЯМ?



- ВИТАМИН E —
ВИТАМИН ДЛЯ
ВЗРОСЛЕНИЯ
(дефицит 20–30 %)
- Потребность в нем
возрастает с момента
полового созревания, то
есть в подростковом
возрасте.

- Когда девочки и мальчики становятся взрослее, у них появляются проблемы с нервной системой: головокружения, повышенная утомляемость, периодически появляющиеся боли в сердце. Все эти нарушения устранит витамин Е.
- Девушкам он также поможет при формировании менструального цикла, который будет регулярным и менее болезненным, а также защитит яичники от частых воспалений (аднекситов). Юношам витамин Е необходим для правильного формирования репродуктивной системы.
- Кроме того, вместе с бета-каротином витамин Е защитит организм ребенка от воздействия пассивного курения и атмосферных загрязнений. Дефицит витамина Е у детей может проявляться малокровием, мышечной слабостью, сонливостью и повышенной утомляемостью.



- ВИТАМИН D — ВИТАМИН ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ (дефицит у 20–30 %)
- Витамин D активно способствует усвоению кальция из кишечника и правильному его распределению в организме, что очень важно для развития костной ткани, работы центральной нервной системы, других органов.

- Дефицит витамина D может возникать в холодное время года, когда недостаточно солнечного ультрафиолетового облучения, и при неусвоении его из кишечника (что нередко при дисбактериозе и различных ферментопатиях). Дефицит этого витамина у маленьких детей приводит к нарушению фосфорно-кальциевого обмена или рахиту.
- Дети, которым не хватает витамина, часто болеют простудными заболеваниями, потому что у них замедляется процесс выработки иммуноглобулинов.



- ГРУППА ВИТАМИНОВ В (В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, фолиевая кислота) — ВИТАМИНЫ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА И КРЕПКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (дефицит у 40–80 %)

- Витамины группы В в первую очередь важны для нервной системы ребенка. Кроме того, они влияют на состояние кожи и волос.
- Отсутствие одного из витаминов этой группы может прервать цепочку биохимических реакций и вызвать симптомы, характерные для дефицита всей группы. При дефиците витамина В₂ у детей развиваются трещины на губах, в уголках рта («заеды»). В дальнейшем при хроническом дефиците этого витамина уже во взрослом возрасте обязательно разовьется катаракта

ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛОХО ЕДЯТ?

- все очень просто: для переваривания пищи необходимы ферменты. В организме для активизации молекулы фермента обязательны витамины и микроэлементы. Нет витаминов, микроэлементов — нет ферментов, нет аппетита.
- Ребенку с утра необходима одна таблеточка вкусной витаминки, и все проблемы решаются сами собой.

- Гораздо целесообразнее съесть такой грамотно изготовленный субстрат из натуральных веществ, а затем можно, удовлетворяя свои вкусовые и эстетические потребности, закусить фруктами.

- Я очень люблю назначать натуральный витаминно-минеральный комплекс «Витабаланс 2000» и «Азбуку здоровья».
- Если бы я умела писать стихи, то написала бы оду этим витаминам. Сколько лет я их назначаю своим пациентам для лечения или профилактики, сколько благодарных глаз любящих мам и столько же постоянных потребителей!
А дети с 7 лет должны ежедневно принимать одну таблетку «Витабаланса 2000». Обязательна профилактическая доза «Витабаланса 2000» и для родителей. Это необходимо в первую очередь для того, чтобы защитить маленьких детей от грозных инфекций, потому что главными переносчиками всех инфекций являются папы (у них очень большой круг общения) и в меньшей степени мамы. Дело в том, что в состав этих великолепных витаминов входят два «волшебных» ингредиента, которых нет больше ни в одном известном мне комплексе. Это фермента РНКаза и ДНКаза.

- Для чего они нужны? Вирусы, которые являются виновниками большинства простудных заболеваний, имеют или РНК- или ДНК-природу. Когда такие вирусы попадают в организм человека, то стремятся попасть в ядро клетки и начать себя реплицировать (воспроизводить себе подобных). И вот тут-то их встречают эти два мощных фермента. Как «цепные псы» они защищают мембрану клетки и уничтожают молекулы вирусов.

- Меня всегда удивляет вопрос: «Не привыкну ли я к этим витаминам, если буду принимать их ежедневно, нет ли в них трав, от которых возникает зависимость?» Нет! Не привыкните! Нельзя привыкнуть к чистой воде, свежему воздуху, домашнему коровьему молоку! Этими продуктами надо пользоваться ежедневно для улучшения качества своей жизни. И если меня спросят: «Какие витамины принимаете вы?», с гордостью отвечу: «Витабаланс 2000». Сама пью и своим детям даю. И, честно, забыла, когда они болели, а это главное!

Будьте здоровы!

