

Балаға дәруменнің пайдасы

Дәрумендердің өсіп келе жатқан бала ағзасына тигізетін әсері өте зор, өйткені олар заттардың алмасуын, иммунитеттің дұрыс қалыптасуын, жүйке жүйесінің қызметін реттейді. Кейбір дәрумендердің тапшылығы балалар өліміне тікелей ықпал етеді.

Дәрумендердің бала ағзасында жетіспеушілігінен «гиповитаминоз» деген құбылыс пайда болады. Гиповитаминоздың даму себептерін екі үлкен топқа бөлуге болады:

1. Сыртқы себептер: дәрумендердің бала ағзасына жеткіліксіз мөлшерде түсетін жағдайлар. Мәселен, нәрестені ұзақ уақыт сиыр сүтімен тамақтандырғанда, тамақ құрамында көкөністердің аз болуы, жеміс-жидек шырындарын балаға кешіктіріп немесе жеткіліксіз мөлшерде беру, тамақты дұрыс дайындамау және сақтамау, құрамында көмірсулары көп тағамдарды – қант, ақ нан, кондитерлік өнімдерді шамадан тыс мөлшерде пайдаланғанда.

Дәрумен тапшылығы балалар ұзақ ауырғанда, дәрі-дәрмектер ішкенде де пайда болады. Ондай дәрілерге сульфаниламидтер, антибиотиктер, фенобарбитал, изониазид, дигиталис, антацидтер жатады.

2. Ішкі себептер: бала асқазан, өт, бауыр, ұйқы безі, ішек ауруларымен сырқаттанғанда және ауыр, ұзаққа созылған инфекциялық ауруларда, темекі тартатындар мен нашакорларда ағзасына ауыр физикалық салмақ түсетін спортшы аналарда гиповитаминоз пайда болады.

Гиповитаминоздың негізгі клиникалық белгілері:

- баланың көңіл-күйінің төмендеуі;
- ақыл-ойы, күш-жігері әлсірейді. Оның ішінде кішкентай балалардың тәртібі нашарлап, қимылдау қабілеті азаяды, психикалық дамуы тежеліп не өзгереді;
- баланың иммунитет жүйесінің жұмысы төмендейді, яғни олар инфекцияларға қарсы тұра алмайды, кез келген аурумен тез ауырады олар ұзақ ауырып, көбіне аурудың созылмалы түріне айналады;
- баланың физикалық дамуы төмендеп, өзінің жасына сай келмейді, дене салмағы мен бойы өз құрбыларыныкінен қалыс келеді;
- ағза мүшелері мен жүйелерінің қалпына келу қабілеттілігі төмендейді.

Әсіресе, дәрумендер тапшылығы пайда болатын көктем айларында баланың ішетін тамақ құрамында жеткілікті мөлшерде көкөніс, жеміс-жидектер болуы керек. Сонымен қатар, ет, жұмыртқа, сүт және сүт өнімдері мен өсімдік майларының да қажетті мөлшерде болуы шарт.

Сондықтан біз қай дәрумендердің қандай қасиеті бар екенін және қандай өнімдерде болатынын білуіміз керек.

А – дәрумені көздің көруін жақсартады, терінің жазылуына, жаңаруына көмектеседі, бауырды қорғайды. Ол сәбізде, шабдалда, сары өрікте, бананда, жүгеріде, асқабақта, жұмыртқада, қаймақта, шпинатта болады.

B1 – дәрумені көмірсулар айналымын, судың тепе-теңдігін реттейді. Ол қара нанда, кебегі бар нанда, бауырда, жармада, етте, сиыр сүтінде болады.

B2 – дәрумені ағзаның өсуіне, заттардың алмасуына көмектеседі. Сүтте және оның өнімдерінде, етте, балықта, нанда, ашытқыда болады.

B6 – дәрумені жүйке қызметін реттейді, жүрек етінің жиырылуын күшейтеді. Ол бауырда, қара нанда, картопта, етте, балықта, бананда, бұршақта, сояда болады.

B12 – дәрумені бауыр мен жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді, қанның ұйытушы жүйесін жақсартады. Бауырда, бүйректе, жұмыртқаның уызында болады.

C – дәрумені қанның ұйығыштығын, ағзаның инфекцияларға қарсы тұру қабілетін арттырады. Цитрустарда, итмұрында, қарақатта, қырыққабатта, кивида, сельдерейде болады.

D – дәрумені сүйектің минералдануы мен қатаюына көмектеседі. Балық майында, треска бауырында, балық уылдырығында, жұмыртқада, сүтте, сары майда бар.

E – дәрумені тері мен шырышты қабаттың жазылуын жақсартады. Жаңғақта, көк бұршақта, жүгеріде, цитруста, сельдерейде, өсімдік майында болады.

PP – дәрумені қан тамырларын күшейтеді, бауырдың қызметін жақсартады және жүрек бұлшық етіне жағымды әсер етеді. Бұршақ және бұршақ тектес өсімдіктерде болады.