



Витамины

Витамины - это особые вещества, необходимые организму для полноценного функционирования. Они не обладают пищевой ценностью, но выполняют важнейшие функции – регулируют обменные процессы, катализируют биохимические реакции, помогают в усвоении многих минеральных компонентов.

Витамины можно разделить на две группы:

- водорастворимые (B1, B2, B6, B9, B12, P, PP, C) – они растворяются в воде и вода необходима для их усвоения организмом;
- жирорастворимые (A, E, D, K) – для того чтобы они усвоились, необходим жир, так как они растворяются только в жирах. Именно поэтому очень важно даже во время диет потреблять необходимое количество жиров – без них ваш организм не получит крайне важных для него витаминов.

При нарушении поступления или усвоения витаминов могут возникнуть 3 группы заболеваний:

Авитаминозы – это патологическое состояние, возникающее при нехватке в детском организме одного или нескольких витаминов. Нехватка витаминов сказывается в первую очередь на иммунной защите организма и приводит к выраженному ухудшению здоровья.

Гиповитаминозы - обусловлены недостаточным поступлением в течение длительного времени витаминов с пищей или неполным их усвоением. Следует отличать гиповитаминоз от авитаминоза. Первое состояние говорит о дефиците витаминов, а второе – о полном их отсутствии в организме. Гиповитаминоз менее опасен и быстрее лечится.

Гипервитаминозы – патологическое состояние, вызванное избытком витаминов (чаще всего A, B, C и D). Накопление того или иного витамина в организме ребенка приводит к отравлению и интоксикации, нарушению работы органов и систем. Например, витамин A (ретинол) положительно влияет на состояние кожи, зрения, но его избыток не выделяется до конца с мочой и отрицательно влияет на работу печени ребенка. Витамин D очень важен как профилактика рахита у ребенка, но при гипервитаминозе повышается уровень кальция в крови, который потом откладывается во внутренних органах, нарушая их работу.

Причины и симптомы возникновения патологий

-Гиповитаминоз

-Причины возникновения гиповитаминоза:

-Стресс

-Тяжелая физическая нагрузка

-Прием лекарственных препаратов

-Некоторые заболевания, в частности, патология пищеварительной системы

-Оперативные вмешательства на желудке или кишечнике

-Генетические нарушения не усвояемости витаминов и минералов

-Симптомы гиповитаминоза:

-Анемия

-Различные кровотечения

-Утомляемость и слабость

-Нарушения в работе нервной системы

-Дерматит

-Нарушения в работе ЖКТ

-Нарушение зрения

-Нарушение психического, а также физического развития ребенка

-Нарушение остеогенеза.

-Авитаминоз

Причины возникновения авитаминоза:

-Дисбактериоз или другие нарушения и заболевания ЖКТ

-Частые заболевания простудно-вирусными инфекциями

-Аллергия

-Несбалансированное питание длительное время

-Симптомы авитаминоза:

-Ребенок регулярно испытывает слабость, в течение дня вялый и постоянно хочет спать.

-Частая раздражительность, усиленное потоотделение, невнимательность и рассеянность, беспокойный сон, выпадение волос.

-Сухость кожи, проявление высыпаний, образование трещин.

-Несбалансированное питание длительное время

-Учащающиеся простудные заболевания.

-Пристрастия к различным запахам, желание съесть нетипичные вещи, например, мел или землю.

-Частые судороги и проявления деформации костей.

-Гипервитаминоз

Причины возникновения гипервитаминоза:

-Неконтролируемый прием витаминов без консультации доктора;

-Индивидуальная непереносимость витаминов ребенком;

-Повышенная чувствительность к некоторым витаминам (иногда возникает при неполноценном питании или при стрессе).

-Симптомы гипервитаминоза:

При гипервитаминозе А: шелушение кожи и выпадение волос, вялость, сонливость, боли в руках и ногах, высокая температура, понос и рвота, головная боль, кожный зуд и головокружение.

Гипервитаминоз В: сыпь, тошнота и рвота, головная боль, снижение зрения, нарушение работы печени и почек, онемения в руках и ногах, учащение пульса.

При гипервитаминозе С: головокружение и головные боли, бессонница, беспокойство и плаксивость.

Гипервитаминоз D: отсутствие аппетита, рвота и тошнота, диарея (иногда чередуется с запорами), жажда, плохое самочувствие и слабость.

Профилактика и лечение

Никогда не назначайте витаминные комплексы самостоятельно без предварительной консультации врача. Да и назначать прием витаминов следует только после того, как врач удостоверится, что у ребенка нет непереносимости или повышенной чувствительности к тому или иному витамину. Также очень важно следить за рационом питания ребенка: питание должно быть сбалансированным, включать овощи, зелень, фрукты, но при этом не нужно закармливать ребенка продуктами, содержащими в составе большое количество того или иного витамина. И главное – держите от детей подальше все лекарства и витамины, ведь многие из них цветные и сладкие, и дети могут принять его за лакомство.

Лучшие витамины для детей

1 – 12 месяцев:

«Вигантол» предназначен для регулирования обмена кальция и фосфора. Одновременно восполняется дефицит витамина D3, усиливается всасывание кальция в ЖКТ и реабсорбция фосфатов в почках. Также Вигантол способствует минерализации костей, что необходимо для полноценной работы паращитовидных желез.

«Аквадетрим» - Витамин D3 - регулятор кальциево-фосфорного обмена. Является активным антирахитическим фактором. Самой важной функцией витамина D3 является регулирование метаболизма кальция и фосфатов, что способствует правильной минерализации и росту скелета.

1-2 лет:

Сироп «Пиковит» содержит большую часть важнейших витаминов: А, В1, 2, 5, 6, 12, С, D3, РР. Сироп имеет приятный вкус, и его удобно давать малышам.

Капли «Мульти-ТабсБеби» удобны тем, что их можно добавлять в любую жидкость.

«Алфавит Наш Малыш» содержит витамины А, В1, 2, 6, 12, D3, С, Е, РР, фолиевую и пантотеновую кислоты, минералы. Препарат выпускается в форме порошка для приготовления напитка.

3-5 лет:

Жевательные таблетки «ВитрумКидс Плюс» содержат полный витаминно-минеральный комплекс: витамины А, В1, 2, 6, 12, К1, D3, С, Е, РР и 11 минералов.

Пастилки «Витамишки» содержат витамины С, Е, А, D3, В6, В12, минералы, фолиевую и пантотеновую кислоты, имеют приятный вкус и привлекательную форму.

Жевательные таблетки «Компливит Актив» содержат полный витаминно-минеральный комплекс: витамины С, Е, А, D3, В6,12, 1, 2, 5, фолиевая кислота, минеральные элементы.