

## Памятка для родителей: в каких продуктах "живут" витамины?

Для укрепления детского иммунитета необходимы витамины, особенно в осенне-зимний период. Организму необходимы элементы для роста и развития. Рацион питания ребенка должен быть разнообразным с преобладанием овощей и фруктов.

Здоровье ребенка зависит от многих факторов, одним из самых главных является правильное и полноценное питание, способное обеспечить растущий организм всеми необходимыми витаминами и минералами. Однако не каждые родители знают, когда и в каких микроэлементах у ребенка увеличивается потребность.

**Витамин А (ретинол)** - содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах - в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.

**Витамин В1** - находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего - углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** - в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

**Витамин В3 (пантотеновая кислота)** - много в печени и почках животных, меньше - в цветной капусте, фасоли, помидорах, яичном желтке, мясе, птице, рыбе, в хлебе из пророщенных зародышей пшеницы. Регулирует функции центральной нервной системы, участвует в обмене жиров и углеводов, холестерина, образовании половых гормонов.

**Витамин В4 (холин)** - максимальное количество содержится в яичном желтке; меньше - в зародышах пшеницы, соевой муке, мясе, овсе, пшенице. Положительно влияет на процессы роста и сопротивляемости организма инфекциям, необходим для нормального функционирования нервной системы и обмена веществ (особенно - жиров) в организме.

**Витамин РР (ниацин)** - в большом количестве содержится в печени и

почках, мясе, птице и сыре; меньше (но все же - много) его в рыбе, колбасе, твороге, хлебе из цельного зерна, крупах (пшено, овес, гречка), сушеных грибах. Он регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6 (пиродоксин)** - в цельном рисе, пшене, грече, кукурузе, фасоли, в хлебе из цельного зерна, с отрубями, в печени и почках животных, рыбе. Необходим для нормального функционирования нервной системы, протекания процессов кроветворения, для синтеза гемоглобина. Влияет на состояние кожных покровов, волос, ногтей, участвует в обмене белков, аминокислот.

**Витамин В9 (фолиевая кислота)** - очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также - в печени; меньше - в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.

**Витамин В12 (кобаламин)** - много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем. Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.

**Витамин Н (биотин)** - максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше - в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодовоовощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D (кальциферол)** - в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.

**Витамин Е (токоферол)** - в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше - в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.

**Витамин Р (биофлавоноиды)** - в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез.

## **О профилактике дефицита йода в организме человека**

Йод – один из важнейших микроэлементов, необходимых для поддержания здоровья нашего организма. В первую очередь он необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой оказывают непосредственное влияние на работу головного мозга и иммунный статус организма.

Недостаточное поступление йода с пищей, водой приводит к развитию эндемического зоба с гипотиреозом, замедлению обмена веществ, артериальной гипотензии, отставанию в росте и умственной развитии у детей.

Рекомендуемая норма потребления йода – 150 мкг в день для взрослых и 70-150 мкг в день для детей. Особенно важно поступление йода в организм для беременных женщин – он оказывает ключевое воздействие на формирование плода и когнитивные функции ребенка.

Саратовская область – регион с низким содержанием йода в окружающей среде. Йоддефицитные состояния разной степени отмечаются практически во всех районах области.

Чтобы предупредить заболевания, связанные с недостатком йода, необходимо правильно и рационально питаться, использовать при приготовлении пищи йодированную соль и продукты, содержащие йод.

Наиболее богата йодом морская капуста (ламинария), значительное количество его содержится в морской рыбе (хек, пикша, лосось, камбала, морской окунь, треска, сельдь, горбуша), в морепродуктах (кальмары, креветки). В меньшем количестве йод присутствует в пресноводной рыбе, в яйцах, молоке, мясе, сырах, сливочном масле. Из фруктов наиболее богаты йодом фейхоа, яблоки, хурма.

Кроме того, одним из самых простых способов коррекции питания с целью профилактики дефицита йода является использование йодированной соли. Йодированная соль – это обычная поваренная соль, в которую добавлен йодат калия, наиболее стойкое соединение, которое позволяет сохранять соль обогащенной йодом в течение 12 месяцев. По истечении этого срока соль перестает быть йодированной и может применяться в качестве обычной поваренной соли.

Но необходимо обратить внимание на то, что людям с уже имеющимися заболеваниями щитовидной железы, коррекцию питания можно проводить только после консультации с врачом.