

Витамины из баночки: давать или нет?

Нужно ли дополнять питание малыша витаминами «из баночки»? Этот вопрос в последнее время обсуждают повсюду. Прояснить ситуацию нам поможет врач-диетолог **ЕКАТЕРИНА ПЫРЬЕВА**.

Помните поговорку: «Мы есть то, что мы едим»? Если сказать немного иначе: «Мы здоровы настолько, насколько хороша наша пища», то ее смысл станет яснее. В идеале она должна давать нам достаточно энергии, содержать в себе самые важные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы), а еще обеспечивать нас витаминами, микроэлементами и минералами. Их недостаток специалисты всерьез называют «скрытым голодом».

Когда речь идет о малышах, эта идея приобретает особое значение, ведь без участия данных элементов не обходится ни один важный для развития детишек процесс, и организм расходует их в больших количествах. Вот почему нехватка витаминов, микроэлементов и минералов может привести к тому, что малыши начнут отставать от своих более «обеспеченных» сверстников: такие детки недобирают положенных им по возрасту сантиметров, позже учатся ползать, ходить, они становятся раздражительными, непоседливыми, плохо засыпают, часто болеют, хуже усваивают новую информацию.

Если малыш стал часто болеть, уставать, раздражаться, не откладывайте визит к педиатру: он назначит подходящие ему «витаминки».

О временах и нравах

Обеспечить малышей полезными элементами только с помощью питания очень трудно. Во-первых, они растут неравномерно: то «стоят» на месте, то вдруг «прорываются» вперед. Во-вторых, в выборе еды у малышей есть свои симпатии и антипатии, поэтому некоторые важные для них продукты могут попасть в опалу. В-третьих, не у каждого ребенка хороший аппетит, из-за чего он просто «недоберет» нужного количества полезных элементов из продуктов.

Эту мысль подтверждают цифры. Исследования, которые провели педиатры и диетологи НИИ питания РАМН, показали, что в разных районах дефицит витаминов группы В обнаруживается у 30–40% детишек, б-каротина – более чем у 40%, витамина С – у 70–90%. Не меньше удручают и показатели дефицита кальция, йода, железа, цинка и других минералов.

Работа над ошибками

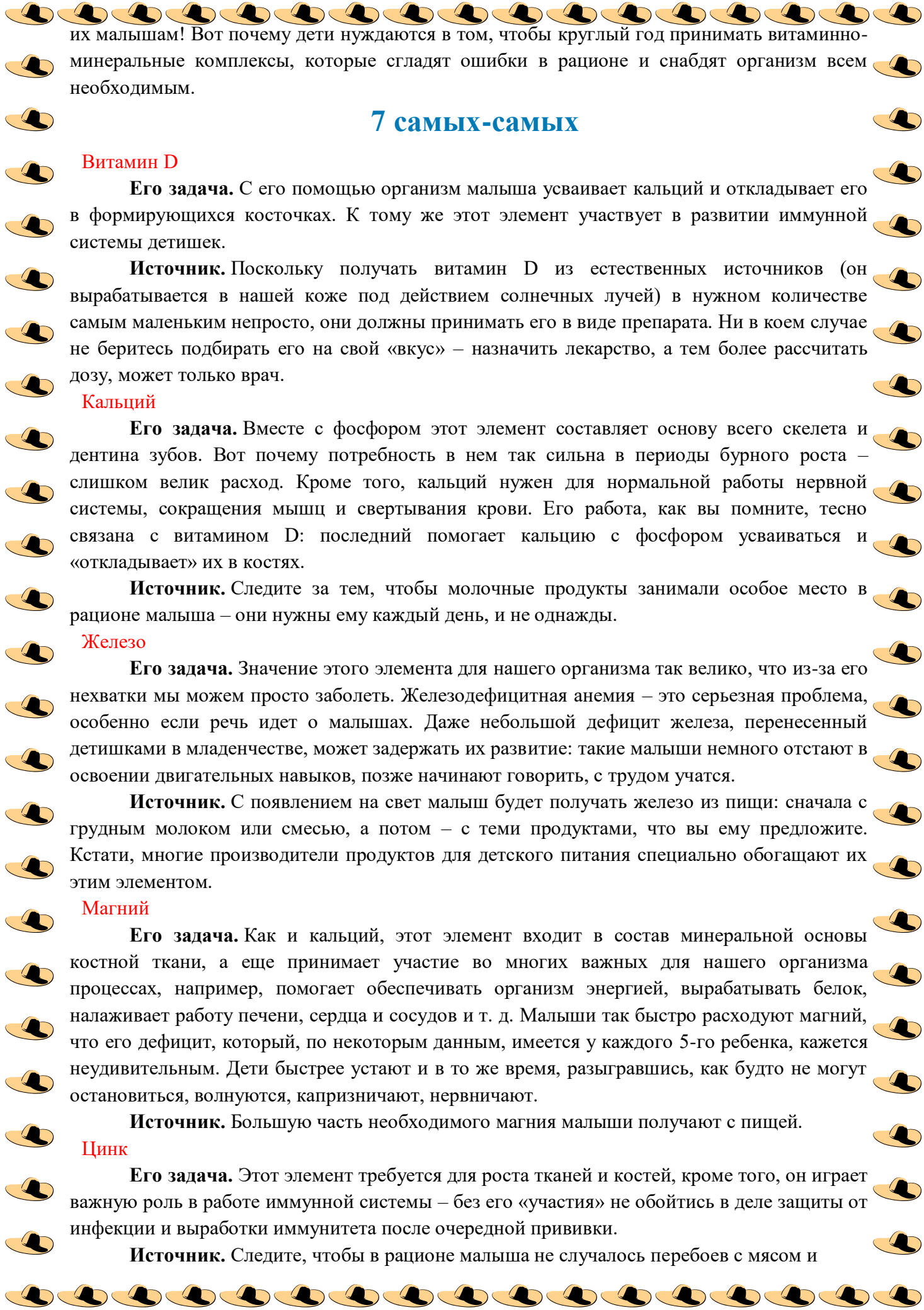
Проблемой нехватки этих элементов озадачены и российские специалисты, и педиатры и диетологи во всем мире.

Что же происходит? Специалисты называют несколько причин:

- Дефицит может перейти малышу «по наследству»: далеко не все беременные женщины и молодые мамы, которые кормят грудью, заботятся о том, сколько пищевых веществ они получают.

- Часто родители кормят своих малышей не по возрасту. В первый год жизни слишком рано переводят на искусственные смеси, откладывают или опережают сроки знакомства с новыми продуктами. А детям постарше взрослые разрешают увлекаться рафинированными продуктами, бедными полезными веществами (например, хлебом из муки высшего сорта, сахаром), а еще макаронами, картофелем, колбасой в ущерб овощам и мясу.

- В последние десятилетия мы стали есть много готовых продуктов – полуфабрикатов, в которых за время производства теряются многие полезные свойства. И стали предлагать



их малышам! Вот почему дети нуждаются в том, чтобы круглый год принимать витаминно-минеральные комплексы, которые сгладят ошибки в рационе и снабдят организм всем необходимым.

7 самых-самых

Витамин D

Его задача. С его помощью организм малыша усваивает кальций и откладывает его в формирующихся косточках. К тому же этот элемент участвует в развитии иммунной системы детишек.

Источник. Поскольку получать витамин D из естественных источников (он вырабатывается в нашей коже под действием солнечных лучей) в нужном количестве самым маленьким непросто, они должны принимать его в виде препарата. Ни в коем случае не беритесь подбирать его на свой «вкус» – назначить лекарство, а тем более рассчитать дозу, может только врач.

Кальций

Его задача. Вместе с фосфором этот элемент составляет основу всего скелета и дентина зубов. Вот почему потребность в нем так сильна в периоды бурного роста – слишком велик расход. Кроме того, кальций нужен для нормальной работы нервной системы, сокращения мышц и свертывания крови. Его работа, как вы помните, тесно связана с витамином D: последний помогает кальцию с фосфором усваиваться и «откладывает» их в костях.

Источник. Следите за тем, чтобы молочные продукты занимали особое место в рационе малыша – они нужны ему каждый день, и не однажды.

Железо

Его задача. Значение этого элемента для нашего организма так велико, что из-за его нехватки мы можем просто заболеть. Железодефицитная анемия – это серьезная проблема, особенно если речь идет о малышах. Даже небольшой дефицит железа, перенесенный детишками в младенчестве, может задержать их развитие: такие малыши немного отстают в освоении двигательных навыков, позже начинают говорить, с трудом учатся.

Источник. С появлением на свет малыш будет получать железо из пищи: сначала с грудным молоком или смесью, а потом – с теми продуктами, что вы ему предложите. Кстати, многие производители продуктов для детского питания специально обогащают их этим элементом.

Магний

Его задача. Как и кальций, этот элемент входит в состав минеральной основы костной ткани, а еще принимает участие во многих важных для нашего организма процессах, например, помогает обеспечивать организм энергией, вырабатывать белок, налаживает работу печени, сердца и сосудов и т. д. Малыши так быстро расходуют магний, что его дефицит, который, по некоторым данным, имеется у каждого 5-го ребенка, кажется неудивительным. Дети быстрее устают и в то же время, разыгравшись, как будто не могут остановиться, волнуются, капризничают, нервничают.

Источник. Большую часть необходимого магния малыши получают с пищей.

Цинк

Его задача. Этот элемент требуется для роста тканей и костей, кроме того, он играет важную роль в работе иммунной системы – без его «участия» не обойтись в деле защиты от инфекции и выработки иммунитета после очередной прививки.

Источник. Следите, чтобы в рационе малыша не случалось перебоев с мясом и



другими животными продуктами.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Его задача. «Сфера влияния» этого элемента обширна: он поддерживает работу иммунной системы, смягчает проявления инфекций, повышает устойчивость к недружелюбному воздействию внешней среды, помогает железу усваиваться, участвует в образовании некоторых гормонов.

Как не допустить нехватки? Поскольку мы не можем быть уверены, что овощи и фрукты, которые попадают к нам на стол, круглый год содержат достаточное количество витамина С, обратите внимание на куда более надежных поставщиков этого элемента – витаминизированные продукты или капсулы «в баночках». Только принимать витамин С нужно после еды, ведь он обладает свойством раздражать слизистую желудка.

Йод

Его задача. Йод необходим для работы щитовидной железы, развития иммунитета и нервной системы малышей, причем его значение в этом процессе так велико, что дефицит этого элемента может повлиять на их умственное развитие. По данным ВОЗ, дефицит йода – самая распространенная причина нарушений интеллекта из числа тех, что можно предупредить.

Источник. Самый надежный из них – йодированная соль: эта практика доказала свою эффективность, поскольку давно существует во многих странах мира.

Говорят, и показывают родители

«Поливитаминны не нужны тем, чья пища разнообразна».

Мы об этом уже говорили. Удовлетворить потребности растущих малышей во всех основных витаминах, минеральных веществах, микроэлементах только за счет пищи трудно. Для этого нужно, чтобы каждый день в рационе маленького значились разнообразные группы продуктов в нужных количествах, чтобы ни от одного из них он не отказывался и ел с аппетитом. Возможно ли это? Вот пример: чтобы снабдить организм малыша кальцием, он должен получать 800 мг этого элемента каждый день. Это приблизительно 4 стакана молока, 40–50 г сыра, 50–80 г творога. Кто из родителей может быть уверен, что малыш набирает это количество? А витаминно-минеральная капсула содержит определенную «порцию» полезных элементов, и она соответствует потребностям организма малышей разных возрастов.

«Летом и осенью можно запастись витаминами на год».


Несмотря на то что витамины, минеральные вещества и микроэлементы так нужны нашему организму, он не вырабатывает их сам и не хранит. Исключение составляют только жирорастворимые витамины А, D, Е и В12, но и этих «запасов» хватает на 2–6 недель, а витамин В12 вообще хранится 4–10 дней.

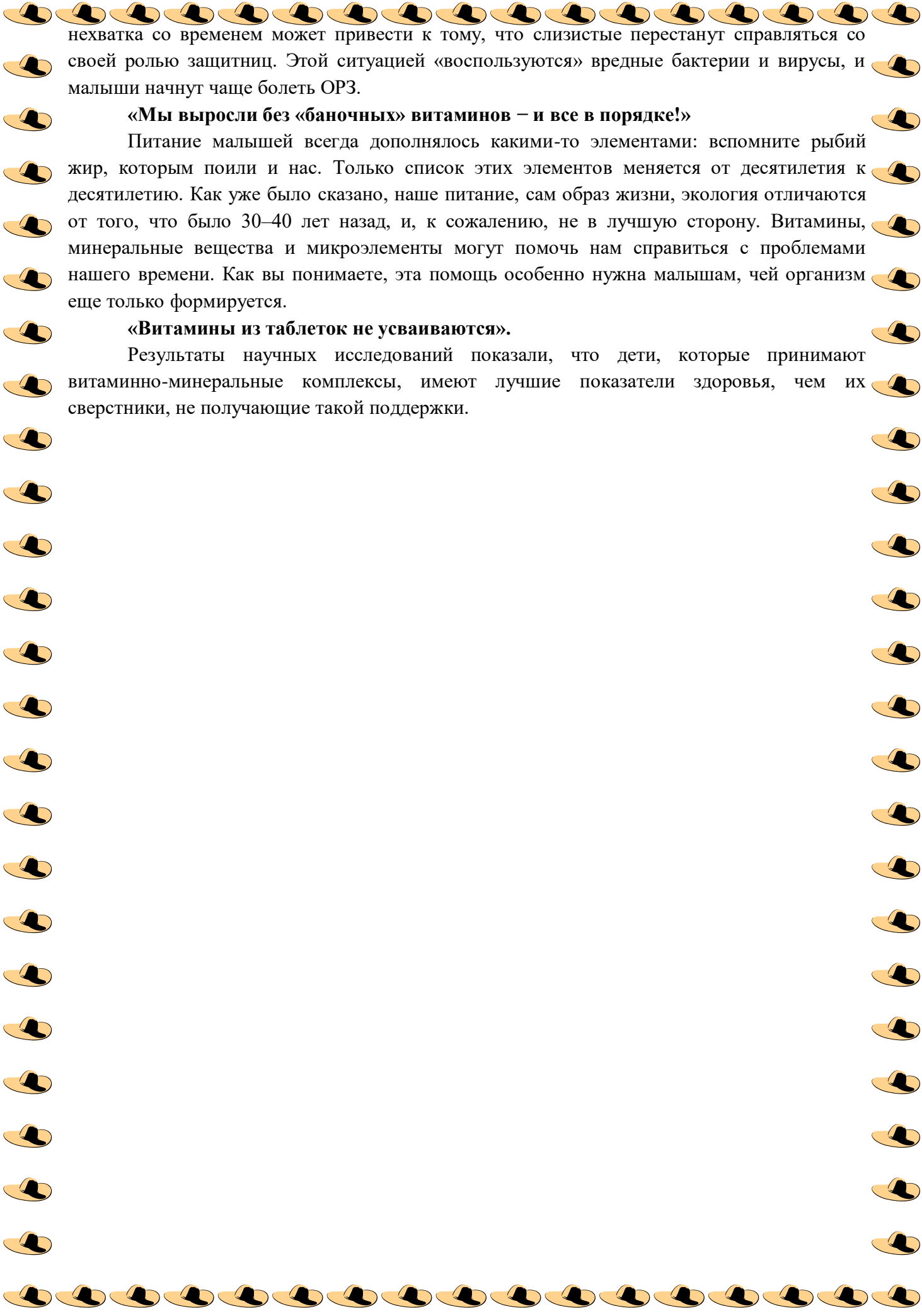
«Аптечные витамины созданы искусственно».

Единственное, что в них искусственного, – это форма, которая объединяет разные элементы вместе. Состоят же «витаминки» из натуральных компонентов: например, витамин Р получают из черноплодной рябины или кожуры цитрусовых, а витамины В2 и В12 производят микроорганизмы, например дрожжевые грибки.

«Витамины – это лекарство».

Можно чинить поломанную систему, а можно не доводить ее до поломки. Витаминно-минеральные комплексы созданы для того, чтобы ребенок не болел. В трудные времена они помогут организму справиться с напастью, но самой проблемы могло бы не быть. Например, для работы слизистых оболочек необходимы витамины А, В и цинк. Их





нехватка со временем может привести к тому, что слизистые перестанут справляться со своей ролью защитниц. Этой ситуацией «воспользуются» вредные бактерии и вирусы, и малыши начнут чаще болеть ОРЗ.

«Мы выросли без «баночных» витаминов – и все в порядке!»

Питание малышей всегда дополнялось какими-то элементами: вспомните рыбий жир, которым поили и нас. Только список этих элементов меняется от десятилетия к десятилетию. Как уже было сказано, наше питание, сам образ жизни, экология отличаются от того, что было 30–40 лет назад, и, к сожалению, не в лучшую сторону. Витамины, минеральные вещества и микроэлементы могут помочь нам справиться с проблемами нашего времени. Как вы понимаете, эта помощь особенно нужна малышам, чей организм еще только формируется.

«Витамины из таблеток не усваиваются».

Результаты научных исследований показали, что дети, которые принимают витаминно-минеральные комплексы, имеют лучшие показатели здоровья, чем их сверстники, не получающие такой поддержки.