

Значение витаминов в весеннее время



За зиму ресурсы витаминов и минералов в организме истощаются — свежих овощей и фруктов все меньше, как содержание в них витаминов. В итоге к весне иммунитет ослабевает, а частота респираторных и вирусных заболеваний возрастает. В медицине даже есть специальный термин — астенический синдром. Так называют следствие зимнего дефицита витаминов, солнечного света и свежего воздуха. Разберёмся, как поддержать детский иммунитет.

Детям витамины для иммунитета необходимы комплексные, содержащие наиболее необходимые на данном этапе развития компоненты. Заподозрить весенний авитаминоз можно по следующим признакам:

- сниженный аппетит;
- «заеды» в уголках губ;
- повышенная утомляемость;
- бледность лица;
- проблемы с пищеварением;
- частые респираторные заболевания.

Симптомы дефицита витаминов:

- при нехватке витамина С, который является мощным антиоксидантом, ребёнок часто болеет, быстро устает;
- при дефиците витамина А портится зрение, ухудшается состояние кожи;
- при недостатке марганца увеличивается склонность к респираторным и пищевым заболеваниям;
- при нехватке витамина D и кальция снижается иммунитет, повышается риск рахита, портится зубная эмаль.

Весной, из-за «усталости» организма после долгой зимы, ему особенно необходимы витамины для иммунитета. Самый доступный способ получить их в оптимальной концентрации — прием поливитаминных комплексов. Синтетические витамины содержат те же нутриенты, что и продукты, но в оптимальной дозировке и в легко усваиваемой форме. Они способны поддержать

естественные защитные силы организма и при частых ОРВИ, неблагоприятной экологической обстановке в регионе, повышенных физических нагрузках.

Как выбрать витамины для ребенка?

Если у малыша есть хронические заболевания, состав витаминов имеет особое значение, а принимать их следует после одобрения врача. Например, детям с заболеваниями почек могут быть противопоказаны препараты с усиленной дозировкой аскорбиновой кислоты. При этом для них актуально повышенное содержание витаминов группы В. Педиатр оценит состояние ребенка, показания и противопоказания препарата, определит дозировку и длительность приема. При выборе значение имеют следующие факторы:

1. Соответствие возрасту. В разные периоды жизни потребность в том или ином витамине различается. В инструкции к препарату должно быть указано, что он подходит для детей определенного возраста. Другой вариант – указание дозировок по возрастам.
2. Минимум вспомогательных веществ. Искусственные красители, консерванты и ароматизаторы часто провоцируют нежелательные реакции у детей. Отдайте предпочтение препаратам с максимально натуральным составом.
3. Гипоаллергенность. В составе должны быть витамины в форме, которая реже провоцирует аллергию. Например, витамин РР — форме никотиамида, а не никотиновой кислоты, из-за которой у ребенка может возникнуть крапивница. Вместо витамина А – бета-каротин, он усваивается в том количестве, в котором требуется организму, позволяя избежать передозировки.

Не забывайте, что приём витаминов – это лишь один из способов поддержать организм в межсезонье. Так как повысить иммунитет человеку в домашних условиях помогает целый комплекс мер, побольше прогулок на свежем воздухе, правильное сбалансированное питание, питьевой режим и полноценный сон – вот залог успеха в предупреждении гипо- и авитаминоза. И тогда ваш ребенок будет здоров и весел в любую погоду, в любое время года!

Будьте здоровы!