

# Витамины

## Витамин А

**Действие.** Влияет на цвето- и световосприятие, скорость роста и правильное развитие костной системы. Ускоряет регенерацию слизистой, повышает сопротивляемость к болезням дыхательных путей.

**Симптомы нехватки.** Куриная слепота. Сухость конъюнктивы и кожи.

Замедленный рост.

**Симптомы избытка.** Отсутствие аппетита, рвота, головная боль, желтоватая окраска кожи. Светобоязнь.

**Источники.** В виде ретинола: рыбий жир, печень масло, жирные сыры, яйца " провитаминов, в основном бета-каротина: фрукты и овощи желтого и красного цвета.

## Витамин В1

**Действие.** Играет основную роль в углеводном обмене. Улучшает умственную деятельность. Отвечает за зрение.

**Симптомы нехватки.** Недостаток на протяжении длительного времени вызывает атрофию мышц.

**Симптомы избытка.** Нельзя передозировать.

**Источники.** Дрожжи, орехи и бобовые. Больше всего - в зерновых (темный хлеб, каши и продукты с отрубями).

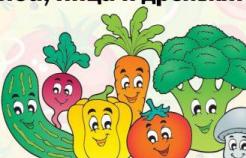
## Витамин В2

**Действие.** Принимает участие в обмене веществ. Влияет на процесс роста. Помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу, волосы и ногти. Очень важен для зрения.

**Симптомы нехватки.** Задержка роста, сухость губ, образование заед, закисание глаз, возможно и ухудшение зрения.

**Симптомы избытка.** Нельзя передозировать.

**Источники.** Молоко, твердые сыры, зерновые продукты, листовые овощи, мясо, печень, рыба, яйца и дрожжи.



## **Витамин В6**

**Действие.** Необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Обеспечивает правильное функционирование нервной системы, предупреждает малокровие. Значительно повышает иммунитет.

**Симптомы нехватки.** Частые раздражения на коже и воспаление ротовой полости, нарушение нервной системы, малокровие.

**Симптомы избытка.** Онемение рук и ног.

**Источники.** Яйца, картофель, стручковые овощи, проросшая пшеница и отруби. Довольно много в арбузе, банане, инжире, изюме.

## **Витамин В9**

**Действие.** Фолиевая кислота отвечает за здоровый вид кожи, предупреждает малокровие. У ослабленных детей улучшает аппетит.

**Симптомы нехватки.** Проблемы с пищеварением. Задержка роста.

**Анемия.**

**Симптомы избытка.** Рвота, расстройство сна. Общее недомогание.

**Источники.** Зеленые листовые овощи, дыня, авокадо, абрикос, тыква, печень, желток, кукуруза.

## **Витамин В12**

**Действие.** Участвует в создании красных кровяных телец, активизирует работу мозга, память, влияет на рост, повышает аппетит.

**Симптомы нехватки.** Анемия и невралгические нарушения, например, чрезмерная возбудимость.

**Симптомы избытка.** Высыпания на коже.

**Источники.** Много в печени рыб, других морепродуктах. Достаточно в яйцах, сыре, мясе, особенно в сердце, почках.

## **Витамин С**

**Действие.** Важен для хорошего состояния соединительной ткани, ускоряет заживление ран, помогает правильному развитию зубов, усиливает иммунитет, ослабляет аллергические реакции.

**Симптомы нехватки.** Кровоточивость десен. Ослабление защитных функций организма.

**Симптомы избытка.** Диарея, нарушение функции почек.

**Источники.** Ягоды и фрукты (шиповник, смородина, крыжовник, малина, лимон, клубника), овощи (капуста, картофель), зелень (петрушка, шпинат).

**МАСЛО.** Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша витаминами А, D, Е, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний. Малышу нужно давать сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло. Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.

**СВЕКЛА.** Круглый год этот овощ не утрачивает своих полезных свойств. Свекла содержит витамины (С, В<sub>р</sub> В<sub>2</sub>, РР), микроэлементы (железо, калий), пектинки. Давайте крохе свеклу в сыром, ввареном и печеном виде. Она полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

**КАПУСТА.** Существует много разновидностей капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. И каждая из них хороша по-своему. В ее составе много углеводов, минеральных солей, витаминов и клетчатки. Страйтесь давать ребенку капусту в сыром виде - так от нее больше пользы.

**ОРЕХИ.** В этом лакомстве содержится много незаменимых полиненасыщенных жирных и аминокислот. Минеральные соли плюс витамины (А, Е, С и группы В) - поистине звездный состав! Такие компоненты очень важны для развития крохи. Однако помните, что давать орехи можно детям не ранее 3-летнего возраста, а детям-аллергикам и вовсе не стоит.

**МАНДАРИНЫ.** Цитрусовые - ценный источник каротина, витамина С, органических кислот. Все они улучшают пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. Кроме того, они сладкие и вкусные.

**КИВИ.** Считается, что в состав этих фруктов входит очень большое количество витамина С (один плод содержит суточную норму). Маленьким детям нежелательно давать плод вместе с косточками. Аккуратно убирайте их.

**КАЛИНА.** Целебная ягода восполняет потребность детского организма в натуральных сахараах, провитамине А и микроэлементах.

