

# Авитаминозы и их предупреждения у детей

# Авитаминоз

- ▶ это серьезное заболевание, которое возникает в результате длительного неполноценного питания и отсутствия в нем жизненно необходимых витаминов.

## Авитаминоз

- *Основные признаки его недостатка – апатия, сухость кожи и ломкость волос. Кроме того, на коже появляются мелкие морщины и пигментные пятна, могут появиться и обостриться кожные заболевания, например, экзема.*



# Причины авитаминоза у детей:

- ▶ – неправильное и несбалансированное питание, позднее и неправильное введение прикорма,
- ▶ – нарушение работы внутренних органов, связанных с пищеварением. В этом случае витамины поступают в организм, но не усваиваются.
- ▶ – поступление в организм так называемых антивитаминов, из-за которых теряется вся польза от витаминов. Такое действие могут оказывать некоторые лекарства.
- ▶ – проживание в неблагоприятных условиях

# Как проявляется авитаминоз и можно ли самостоятельно узнать о его развитии?

- ▶ На дефицит полезных компонентов в организме указывают определенные клинические проявления.
- ▶ К общим симптомам относят: быструю утомляемость; общую слабость; нарушения аппетита; изменение оттенка кожных покровов; потливость ладоней; нарушения режима сна и бодрствования.
- ▶ Основным признаком авитаминоза у детей является повышенная раздражительность. Ребенок не может усидеть на месте, ему ничего не нравится. Повышается плаксивость и истеричность. Малыш пытается выполнять привычные для него действия, однако сил на это не хватает.



# В зависимости от того, какого витамина не хватает, авитаминоз проявляется по-разному.

- ▶ **Витамин А (ретинол)** – жирорастворимый витамин – содержится в продуктах растительного и животного происхождения: в печени и рыбьем жире, сливочном масле, яйцах, сливках. Среди овощей лидерами по содержанию ретинола считаются морковь, тыква, шпинат, персики, горох.
- ▶ Ретинол способствует нормализации обмена веществ, отвечает за состояние кожных покровов и слизистых, поддерживает ночное зрение и защищает глаза от сухости. Витамин необходим при борьбе с инфекциями – он укрепляет иммунитет, повышает защитную функцию организма. Доказано, что при достаточном потреблении витамина А дети проще переносят корь, ветрянку.
- ▶ **Признаки авитаминоза витамина А:** у детей с таким диагнозом наблюдается отставание в развитии и росте. Ребенок часто болеет, отличается повышенной нервозностью. К внешним симптомам относятся ухудшение сумеречного зрения, дискомфорт в области глаз (из-за их сухости ребенок постоянно потирает глазки), на глазах могут появиться язвочки. Авитаминоз у детей проявляется на коже – она становится сухой, появляются трещинки на подушечках пальцев и на стопах, на руках, в области живота, локтей, коленей, ягодиц формируются зудящие бляшки серого цвета, выпадают волосы.

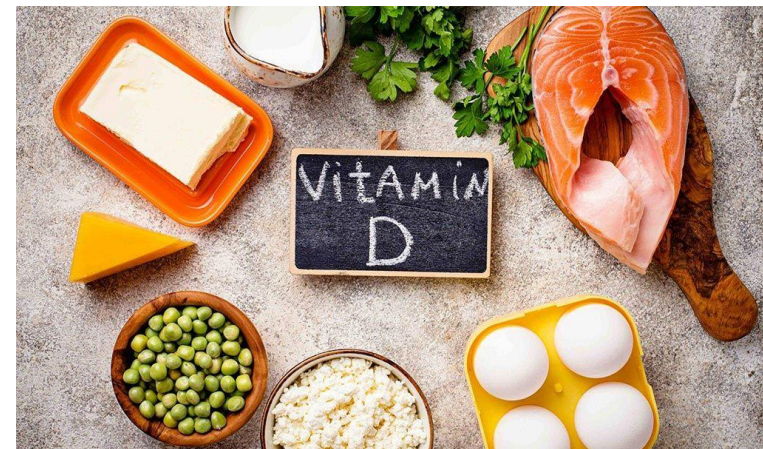


- ▶ **Витамин В1** – в большом количестве присутствует в печени, свинине, яйцах, хлебобулочных изделиях и крупах.
- ▶ Для чего нужен? Витамин В1, известный также как тиамин, отвечает за преобразование в энергию полученных в пищу жиров, белков и углеводов, поддерживает работу нервной и сердечно-сосудистой систем.
- ▶ Что наблюдается при недостатке В1: ребенок может быть раздражительным, рассеянным, жалуется на плохой сон, повышенную чувствительность. У детей постарше бывает нарушение работы пищеварительной системы, сопровождающееся рвотой и болями в животе. Для авитаминоза В1 характерно изменение языка – он становится ярко-красного цвета с малозаметными сосочками.
- ▶ **Витамин В2 (Рибофлавин)** – Содержится в печени, мясе, цельнозерновом хлебе, орехах.
- ▶ Способствует образованию энергии, участвует в синтезе гемоглобина, отвечает за здоровье кожи и состояние слизистых.
- ▶ Авитаминоз В2 у детей характеризуется: воспалением губ и языка, проблемами с кожей (ее шелушением и уплотнением). Помимо этих внешних проявлений наблюдаются другие тревожные симптомы – сонливость, головокружения, торможение. Длительный авитаминоз может привести к более серьезным изменениям – нарушению процессов кровообращения и обмена веществ, снижению иммунитета.



Рибофлавин

- ▶ **Витамин D** – жирорастворимый витамин, который активируется при воздействии ультрафиолета (процесс происходит в коже). Содержится в продуктах растительного и животного происхождения: сливочном масле, сыре, яйцах, икре, рыбе, грибах, петрушке.
- ▶ При недостатке витамина: развивается рахит вследствие нарушения фосфоро–кальциевого баланса. Это происходит при авитаминозе у детей в раннем возрасте. Кости не развиваются нормально, они слабые и мягкие, наблюдается искривление позвоночника. В более взрослом возрасте у ребенка могут быть проблемы с зубами и деснами, он легко получает травмы и переломы, которые потом трудно заживают.
- ▶ **Витамин E** – жирорастворимый витамин E (токоферол) относится к антиоксидантам – замедляет процессы старения, укрепляет сосуды и сердечную мышцу, повышает иммунитет, снижает вероятность образования тромбов.
- ▶ Витамин E способствует усвоению ретинола и оказывает положительное воздействие на всю кровеносную систему. Присутствует в растительных маслах, яблоках, миндале, злаковых, бобовых, шиповнике, яйцах, молоке, говядине.
- ▶ При авитаминозе витамина E: недостаток токоферола негативно сказывается на состоянии кожи ребенка – она становится сухой и вялой, ногти ломаются, ухудшается зрение. Длительный гиповитаминоз отразится на мышцах – начнется их дистрофия. Очень важно, чтобы девочки получали достаточное количество витамина, иначе в будущем его недостаток может негативно сказаться на репродуктивной функции.



# Что делать для профилактики?

- ▶ Правильно питаться.
- ▶ Включить сухофрукты, фрукты и овощи в рацион.
- ▶ Гулять.
- ▶ Готовить продукты лучше на пару или запекать в духовке — так они не будут терять витаминных свойств. Овощи лучше не чистить от кожуры либо срезать ее минимально. Нарезать овощи нужно непосредственно перед употреблением, так как на воздухе быстро разрушаются витамины А и С. К слову, соль и сахар способствуют сохранению витамина С, а эмалированная посуда лучше сохраняет витамины, чем алюминиевая. Обратите внимание, в какой кастрюле вы варите овощи.
- ▶ Хранить продукты тоже надо правильно — в холодильнике продукт теряет до трети витамина С, а при комнатной температуре — до половины. Немалая часть витаминов разрушается на свету, потому хранить овощи и фрукты лучше в темном месте.

Кроме того, витамины теряют свои свойства при разогревании еды, потому наиболее полезно есть свежеприготовленную пищу, либо разогревать только такое количество, которое можно съесть за раз.