

Витамины в осенне-зимний период: в каких продуктах искать



В каких продуктах искать витамины для детей в осенне-зимний период. И как укрепить здоровье ребенка без использования аптечных препаратов. Практические советы и рекомендации. Межсезонье – это не только слякоть, унылая погода и накрапывающий мелкий дождик. Для многих родителей это еще и сезон простуд, сопровождающийся больничным, бегом по врачам и прочими неприятностями. Снижение иммунитета осенью – следствие авитаминоза, который всегда начинается на фоне нехватки витаминов в продуктах питания, а также сокращения светового дня. Дело в том, что все полезные вещества, которые мы получаем из продуктов питания, не имеют свойства накапливаться. Организм получает необходимую ему суточную дозу, а излишки просто выводятся наружу. Поэтому необходимый запас витаминов и минералов крайне важно пополнять ежедневно. Особенно большое значение это имеет для растущего и еще неокрепшего организма (edimihudeem.info). Ведь иммунитет деток наиболее уязвим.

Давайте разберемся, какие витамины больше всего нужны детям осенью, где их искать, и как лучше всего уберечь ребенка от осенних простуд и авитаминоза.

Какие витамины нужны ребенку осенью

С наступлением холодов детский организм испытывает значительную нехватку многих полезных веществ. Важно понимать, что очень редко не хватает какого-то одного витамина. Ведь практически все они связаны между собой. И недостаточное потребление одного вещества автоматически вызывает и нехватку другого. Например, витамин Е помогает лучше

усваиваться витамину А. В2 необходим для превращения В6 в активную форму. Магний способствует лучшему усвоению витаминов группы В, витамин D – усвоению кальция и так далее.

Самыми необходимыми ребенку витаминами в осенне-зимний период считаются:

- **Витамин С.** С наступлением холодов организм испытывает существенную нехватку витамина С. Именно он отвечает за защитные функции организма и крепкий иммунитет. Недостаточное потребление этого витамина сказывается на состоянии кожи (еем и худеем инфо). Она становится сухой. Может также появиться слабость и вялость.
- **Витамин А.** Иначе его еще называют «витамином роста». Потребность в витамине А может проявляться в угревой сыпи, трещинках в уголках губ, общей слабости. При его недостатке также могут нарушиться функции зрения.
- **Витамины группы В.** В первую очередь, они оказывают регулирующее действие на нервную систему. Появляется усталость и апатия, снижается концентрация внимания, ухудшается память, как следствие, у ребенка может снизиться успеваемость в школе.
- **Витамин Е.** Еще его называют «витамином красоты». В большей степени он ответственен за состояние кожи и волос. При его недостатке могут начать выпадать волосы, ломаться ногти.
- **Витамин D.** Признаки нехватки витамина D у детей – это замедление роста, потеря веса, общая слабость. Может также наблюдаться развитие кариеса, ухудшение сна и зрительных функций.

Не забывайте о том, что дефицит тех или иных веществ у всех людей может проявляться по-разному. Здесь перечислены лишь общие признаки.

Где искать витамины для детей в осенне-зимний период

При первых признаках авитаминоза не спешите бежать в аптеку за чудодейственной баночкой с пилюлями. Во-первых, синтетические витамины усваиваются хуже. А во-вторых, практически все нужные полезные вещества можно найти и под рукой. Главное – знать, в каких продуктах эти самые витамины находятся и не забывать включать их в меню ребенка. Важно также правильно их готовить и сочетать между собой.



Источники витамина С:

1. Пальму первенства в этом списке занимает сладкий перец. Может быть, для многих это будет новостью, но витамина С в нем больше, чем в лимонах. Сладкий перец осенних сортов самый вкусный и больше всего любим детьми. Он еще долго будет присутствовать на прилавках магазинов, поэтому не отказывайте своему ребенку в таком полезном лакомстве и обязательно включайте его в повседневное меню (edimihudeem.info). Чтобы получить максимальную пользу от этого овоща, лучше всего, конечно, кушать его в сыром виде.
2. Шиповник. Этот продукт также можно отнести к лучшему источнику витамина С. Его достоинство в том, что в отличие от перца он доступен на протяжении всего года. Чтобы укрепить организм ребенка, сделайте ему настойки из шиповника. Для этого высушенные плоды перемойте, залейте кипятком и оставьте настаиваться в термосе на всю ночь. Утром процедите, добавьте мед по вкусу (если у ребенка нет на него аллергии) и давайте пить такой целебный напиток в течение всего дня.
3. Петрушка и укроп. Всегда добавляйте свежую зелень в салаты и другие блюда. Отличным вариантом будет выращивать ее зимой самостоятельно на подоконнике. В таком случае у вас всегда будут под рукой источники витаминов.
4. Облепиха. По-настоящему осенняя ягодка – прекрасный источник витамина С. В сезон старайтесь давать ее ребенку побольше. Не забудьте также заморозить ее на зиму или перетереть с сахаром, чтобы затем кушать в сыром виде.
5. Калина. Еще одна богатая витаминами осенняя ягода, которую традиционно собирают с наступлением первых морозов. Именно тогда она становится сладкой и вкусной. Ее можно также запаривать, как и шиповник и пить из нее полезные напитки. Можно давать ее в сыром виде или перетертой с сахаром.
6. Квашеная капуста. Не всегда дети любят этот продукт. Но если вам повезло, и ребенок не отказывается кушать такое блюдо, значит, обязательно включайте его в меню малыша. Конечно же, важно, чтобы капуста была без добавления уксуса.

7. Цитрусовые. Здесь все понятно и главное – просто. Ведь редкого ребенка нужно заставлять кушать мандарины или апельсины. Однако не переусердствуйте и соблюдайте меру. Переизбыток витамина С также вреден для здоровья.

Суточная норма витамина С для ребенка 4-8 лет – 25-100 мг в день. 9-13 лет – до 400 мг в день. Этот витамин имеет свойство разрушаться под действием высоких температур и при контакте и с алюминиевой посудой. Также считается, что более 500 мг этого витамина не может усвоиться за один прием. Лучше всего разбивать потребление этого витамина на несколько приемов в течение дня.



Где искать витамин А. Это, прежде всего, говяжья печень. Дети не очень любят этот продукт, однако все зависит от способа приготовления. Попробуйте тушить ее с яблоками в сливках. Также много этого витамина в моркови. В принципе, и название витамина происходит от английского названия этого овоща «carrot». Именно в нем впервые и был обнаружен витамин А. Также много каротина в рыбьем жире, молочных продуктах (молоке, сливках, сливочном масле, сметане и твороге). Этот витамин жирорастворимый. Поэтому лучше всего он усваивается вместе с жирами. Например, салат из морковки лучше всего дополнить сметаной, так ребенок получит максимальное количество витамина А из этого овоща.

Суточная доза витамина А для детей 4-8 лет – около 400 мкг в день. 9-13 лет – 600 мкг.

Витамины группы В

В12 В9 В7 В6 В5/В3 В1



Витаминов группы В больше всего в крупах и злаках. Не забывайте включать в меню малыша разнообразные каши. Также витаминов группы В много в дрожжах, орехах, яйцах. Все эти продукты доступны в течение всего года (едим и худеем инфо). Просто сделайте рацион питания вашего малыша разнообразным, и недостаток в этих витаминах не будет ему грозить.

К витаминам этой группы относятся фолиевая, пантотеновая и никотиновая кислоты и биотин, а также витамины В1, В2, В6, В12. Все они работают только в комплексе. Поэтому недостаток одного витамина может спровоцировать недостаток другого.



Источниками витамина Е являются в основном продукты растительного происхождения. Его очень много в зелени и салате, растительных маслах, а также злаках. Для того, чтобы пополнить

запасы витамина Е в организме, используйте для заправки салатов нерафинированные масла холодного отжима. Добавляйте в блюда свежую зелень.

Несколько советов для того, чтобы максимально сохранить витамин Е в пище:

1. Овощи и фрукты съедайте сразу после нарезки.
2. Старайтесь подвергать продукты минимальной термической обработке. Она губительна для этого витамина.
3. Растительные масла никогда не держите под прямыми солнечными лучами. Ультрафиолет также уничтожает витамин Е.
4. В замороженных овощах содержание этого витамина снижается в два раза. В то время как в консервированных его не остается вообще.

В продуктах растительного происхождения его много в рыбьем жире, печени трески, яйцах (особенно перепелиных), сливочном масле. Кстати, попробуйте приучить своего ребенка пить сырые перепелиные яйца, естественно, если вы уверены в их качестве. Дело в том, что в отличие от куриных они не могут быть заражены сальмонеллой, а значит, безопасны для организма.

Минимальная суточная норма витамина Е для детей 4-8 лет – 7 мг в день. Для деток от 8 до 13 лет – в два раза больше.



Витамин D



edimihudeem.info

Суточную дозу витамина D (а это 0,0125 мг для ребенка) не получится получить только с продуктами питания. Он, конечно, содержится в некоторых продуктах. Но в очень малом количестве. В частности, это – яйца, молоко, сливочное масло, печень рыбы (особенно, трески). Для того чтобы ребенок получал достаточное количество этого витамина, не ленитесь выходить с ним гулять на улицу в погожие ясные деньки (edimihudeem.info). Даже небольшая доза ультрафиолета

крайне важна для правильного функционирования детского организма. Считается, что светлокожему ребенку достаточно пяти минут в день побыть на солнышке, но так, чтобы оно попадало на его лицо и руки.

Таким образом, витамины для детей в осенне-зимний период можно легко найти и в обычных продуктах. Соблюдение вышесказанных простых рекомендаций поможет вам сохранить здоровье ребенка и без применения различных аптечных препаратов.