

Детские витамины: сложно или просто?

Пожалуй, ни одна вещь на свете не волнует родителей больше, чем состояние здоровья их детей. Для детей покупаются лучшие продукты содержащие только самые полезные вещества. Однако, к сожалению, в условиях современной экологии и новейших технологий пищевой промышленности получить все необходимые витамины и микроэлементы из продуктов питания практически невозможно. Вот тут родителям на помощь и приходят витамины. Детские витамины для иммунитета, для улучшения аппетита и зрения -и выбор витаминов крайне широк.

Однако как определить, какие детские витамины лучше?

Для того чтобы сделать правильный выбор, родителям, конечно же, необходимо посоветоваться с врачом педиатром. Однако и сами родители должны иметь представление о том, когда и какие витамины требуются их малышу. Для этого ниже описаны основные витамины, и то, для чего они нужны. Покупая уже готовые фармакологические препараты, вы сможете адекватно воспринять информацию, данную в аннотации к ним.

Детские витамины: сложно или просто?Итак, что же такое витамины?

Название пришло к нам из латыни, от слова «жизнь». Витамины представляют собой органические соединения, которые не участвуют в энергетических или строительных процессах живого организма. Однако они крайне необходимы для его полноценного функционирования. Витамины принимают самое активное участие в обменных процессах, являются естественными биологическими катализаторами очень многих процессов в организме, обеспечивают полноценную работу иммунной системы.

Все известные науке витамины подразделяются на две группы. К одной из них относятся водорастворимые витамины группы С, Р и В, а ко второй относятся витамины А, К, Е и D - жирорастворимые витамины.

Водорастворимые витамины:

Витамин В1 или тиамин. При поступлении в организм он преобразуется в кокарбоксылазу. Этот витамин необходим для того, чтобы в организме полноценно усваивались углеводы и жиры, отвечает за нормальное функционирование иммунной и нервной системы. В периоды повышенной нагрузки на детский организм потребность в этом витамине возрастает в пять - шесть раз. Тиамин обязательно входит в состав любых детских витаминов для иммунитета.

Витамин В2 или рибофлавин также крайне необходим для детского организма. Он очень нужен для нормальной работы зрительных органов и восстановления клеток и тканей. Любые витамины для глаз детские содержат в себе этот витамин. В том случае, если детский организм начнёт испытывать

его нехватку, у малыша может снизиться качество зрения, начаться воспалительный процесс в ротовой полости, возникнут болезненные трещинки в уголках рта.

Витамин В6 или пиридоксин. Этот витамин напрямую влияет на обмены белка, а также принимает активное участие не только в синтезе, но и в расщеплении аминокислот. Без этого витамина просто невозможна полноценная работа кровеносной и нервной системы.

Витамин В9 или фолиевая кислота. Этот витамин выполняет две важнейшие функции - он стимулирует процесс кроветворения и в паре с витамином В12 отвечает за деление клеток организма. Витамин В9 или фолиевая кислота активно участвует в процессе кроветворения, а вместе с витамином В12 участвуют в процессе деления клеток.

Витамин РР или никотиновая кислота принимают участие в дыхании тканей, служит биологическим катализатором для таких процессов, как углеводный обмен, секреторная функция желудка и поджелудочной железы, обеспечивает полноценное функционирование печени. При недостатке в детском организме этого витамина, родители могут отмечать такие симптомы, как поражение кожных покровов по типу атопического дерматита, беспричинные диареи и повышенная раздражительность. Кроме того, при пониженном содержании никотиновой кислоты значительно снижаются защитные функции организма, и поэтому любые детские витамины для повышения иммунитета включают в состав никотиновую кислоту.

Витамин В3 или пантотеновая кислота принимает активное участие в процессах регенерации, а также в белковом и водном обмене.

Витамины Н или биотин необходим организму для расщепления жирных кислот, эвакуации из клеток организма углекислого газа. Если детский организм испытывает недостаток в этом витамине, у него будет наблюдаться очень быстрая утомляемость и сильное снижение аппетита. Все детские витамины для аппетита содержат биотин.

Витамин В12 очень важен - он имеет прямое влияние на процесс синтеза белков и нуклеиновых кислот. Цианкобаламин входит в детские витамины для роста, так как хорошо его стимулирует. Чаще всего нехватка этого витамина бывает из-за глистных инвазий.

Витамин С является регулятором окислительно - восстановительных процессов, участвует в обмене веществ. Нормальный уровень содержания витамина С обеспечивает полноценную работу иммунной системы, нормальную работу кровеносной системы - укрепляет стенки сосудов и повышает свёртываемость крови.

Жирорастворимые витамины:

Витамин А способствует гармоничному развитию детского организма - рост скелета, зрение, рост волос и ногтей. Выбирая детские витамины для волос, родителям стоит это учитывать.

Витамин Д необходим для того, чтобы в кишечнике происходило полноценное всасывание фосфора и кальция, помогает укрепить кости и зубы. Как правило, все детские витамины с кальцием содержат витамин Д.

Витамин Е, или токоферол, имеет антиоксидантное действие на липидные (внутриклеточные) жиры. Кроме того, именно витамин Е имеет свойство повышать способность организма накапливать все прочие жирорастворимые витамины.

Витамины группы К - К1 и К2. Эти витамины необходимы для свёртываемости крови, сохранении функциональных и структурных свойств всех клеток организма.

Кроме витаминов, детскому организму жизненно необходимы минералы, микро и макроэлементы. Их, зачастую, тоже невозможно в полной мере получить из продуктов питания. Покупая витаминно - минеральные комплексы для детей, обязательно обращайте внимание на то, какие именно минералы включены в данный препарат.

Калий. Необходим в качестве регулятора водного баланса в организме. Калий обладает крайне высоким осмотическим потенциалом и, проникая сквозь клеточную мембрану, он доставляет в клетку воду. Таким образом, калий предотвращает обезвоживание организма.

Кальций. Он имеет первостепенное значение среди всех минералов в организме ребёнка. Кальций обладает свойством поглощать энергию и удерживать её внутри костных структур до того времени, пока не появляется потребность в ней. После этого свободные атомы кальция высвобождают энергию и, по потребности, либо оставляют в организме, либо вместе с мочой выводят её.

Магний. Этот элемент отвечает адекватное течение всех энергетических обменов во всех жизненно важных органах - головном и спинном мозге, сердце, лёгких, почках и печени. Как правило, самые лучшие детские витамины в своём составе содержат и кальций, и магний. При совместном проникновении сквозь клеточную мембрану вырабатываются электрические импульсы.

Цинк имеет огромное значение для верной экспрессии геномов во время сборки ДНК. Достаточное количество цинка в разы снижает шансы возникновения у ребёнка злокачественных новообразований.

Селен. Он также необходим для полноценного деления клеток и нормальной работы практически всех систем организма малыша. Итак, как уже ясно из вышесказанного, для того, чтобы ребёнок рос здоровым, без витаминно - минеральных комплексов практически не обойтись. Как же не ошибиться в выборе самых лучших детских витаминов? Для этого необходимо знать несколько абсолютно простых правил, о которых и пойдёт речь ниже.

Самые лучшие детские витамины

Самое главное правило, которое необходимо помнить всем мамам и папам - для детей допустимо употребление исключительно детских витаминов! Они отличаются по составу от витаминов для взрослых - суточная потребность и содержание витаминов в одной таблетке сбалансировано именно в тех пропорциях, которые необходимы для детского организма. Более того, все детские витамины также могут быть поделены на отдельные группы, предназначенные для определённой возрастной категории детей. И это вполне объяснимо - потребности организма годовалого малыша и подростка абсолютно разные.

Немаловажное значение имеет и форма выпуска детских витаминов. Если детям постарше съесть таблетку не сложно, то малыши трёх - четырёх лет на уговоры и объяснения о пользе не сильно реагируют. Ну а самым маленьким детям лучше всего давать детские витамины приятные на вкус.

Именно для малышек в возрасте примерно до двух лет может быть разработана очень практичная в применении форма выпуска витаминов - различные сиропы порошки, которые можно разводить в молоке, или даже просто добавлять в пищу. Однако мамам таких карапузов не следует забывать о самой главной, но в то же самое время самой простой истине - наибольшую пользу маленьким деткам приносит именно материнское молоко. Именно поэтому кормящая мама ни в коем случае не должна забывать о необходимости полноценного питания и приёмы витаминов для женщин, кормящих грудью. Такая мера позволит вашему ребёнку получить абсолютно все необходимые ему для нормального развития и витамины, которые уже будут адаптированы материнским организмом в строгом соответствии с его потребностями.

сложно найти витамины ?Для деток старше двух лет выбор формы выпуска витаминно - минеральных комплексов крайне богат. Это может быть жевательный мармелад, в виде разнообразных фигурок. А могут быть пастилки, драже или обыкновенные жевательные таблетки. Как правило, детки с большим удовольствием принимают такие витамины, поэтому

родители должны быть предельно внимательными, и своевременно убирать упаковку с витаминами в недоступное для малыша место.

Начиная с четырёхлетнего возраста все витаминно - минеральные комплексы могут назначаются не только с профилактической, но и лечебной целью.

Если в организме ребёнка присутствует недостаточное количество железа и врач ставит диагноз железодефицитной анемии, как правило, назначаются витамины с повышенным количеством железа. А в том случае, если ребенок по той или иной причине страдает от непереносимости молочных продуктов, ему полезен приём витаминов с повышенным количеством кальция. Если же Ваш ребенок относится к категории часто болеющих деток, в детских витаминах для иммунитета должно быть повышенное количество витамина С. Их следует обязательно давать ребёнку в зимне-весенний период, когда вопрос авитаминоза стоит наиболее остро. Кроме того, витамины помогут в том случае, если малышздоровье детей проходит период адаптации (например, в садике), во время сезонных эпидемия гриппа, при психологических перегрузках, повышенных физических и умственных нагрузках. В период реабилитации после тяжёлых болезней, приёме антибиотиков, оперативном вмешательстве, в том случае, если питание ребёнка нерегулярно или неполноценное, в том случае, если ребёнок плохо ест или быстро утомляется.

Не стоит покупать детские витамины неизвестных фирм, так как в этом случае вы рискуете получить в красивой упаковке в лучшем случае крашеный кальций, который не принесёт пользы, но и вреда не причинит. Ну а в худшем случае - сильнейшие аллергические реакции.

Какие бы витаминно - минеральные комплексы вы не выбрали для ваших детей, помните о том, что для того, чтобы малыш рос здоровой и всесторонне развитой личностью, одних витаминов недостаточно. Помимо витаминов обязательно здоровый образ жизни, режим дня и полноценное питание. Всё это - залог того, что ваш малыш будет радовать вас всё новыми и новыми успехами.

Здоровья Вам и Вашим детям!!!