

Давно известно, что



дефицит витаминов – одна из самых главных причин ухудшения здоровья и интеллектуальных способностей детей.

Что такое витамины?

Витамины – это низкомолекулярные вещества, которые участвуют во всех жизненно важных процессах человеческого организма. Витамины входят в состав ферментов, а самим организмом они если и синтезируются, то в недостаточном количестве. Вот почему необходимо питаться рационально, ведь только при таком кормлении ребенка в

организм будет поступать необходимое количество витаминов. Для детей витамины особенно необходимы, так как их дефицит может привести к снижению иммунитета и нарушению обмена веществ. Если с пищей поступает недостаточное количество витаминов, может возникнуть витаминная недостаточность.

Не хватает витаминов?

Новости здоровья детей сообщают, что есть три степени витаминной недостаточности:

Авитаминоз – состояние организма, при котором витамины полностью отсутствуют.

Гиповитаминоз - состояние организма, при котором запас витаминов в организме резко снижается. Может возникнуть у деток с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также у недоношенных детей.

Субнормальная обеспеченность витаминами – состояние организма, при котором дефицит какого-либо витамина проявляется в нарушении физиологических реакций, в которых он участвует. Причинами субнормальной обеспеченности являются: нерациональное вскармливание детей первого года жизни, не правильное питание детей рафинированными продуктами, а также сезонная недостаточность витаминов (например, в конце зимы). Дефицит витаминов может вызвать раздражительность, головную боль или сухостью кожи.