

ВИТАМИНЫ ОСЕНЬЮ



Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды.

Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами. Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срастаются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека может развиваться такое заболевание, как авитаминоз.

Дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей. Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.



Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Осень — пора холода, затяжных дождей и авитаминоза. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. Причем дети страдают не столько от простуд, сколько от нашествия вирусов при пониженном иммунитете. Выход есть: витаминизация. Сегодня мы поговорим о том, какие витамины лучше принимать осенью.

Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат. В холодное время года особую актуальность для детского организма имеет витамин С. Самыми популярными источниками этого витамина в холодный период являются цитрусовые. Поскольку апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны созревают в конце осени, то к зиме они не успевают утратить полезные вещества.

«Минус» цитрусовых в том, что они могут вызвать аллергическую реакцию, особенно у детей. Поэтому нельзя давать их ребенку до 1 года. Позже можно вводить в детский рацион постепенно, начиная с небольших долек, чтобы убедиться в отсутствии аллергии. Другими источниками витамина С являются шиповник, киви и черная смородина (замороженные в сезон ягоды).



Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ.

При его недостатке в организме отмечаются повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот. Витамин В1 содержится в таких продуктах как: хлеб ржаной, хлеб пшеничный, крупа гречневая, овсяная, горох, соя, фасоль, свинина, печень говяжья, сердце говяжье, дрожжи пекарские прессованные, пивные сухие.

Витамин В 2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки. При выраженном дефиците витамина В 2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В 2 являются молочные продукты, мясо, яйца, сыр, говядина, свинина, пивные и пекарские дрожжи.



Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании сетчатки глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определённую роль витамин А играет в выработке иммунитета. При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержка роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, сыр, яичный желток. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зелёные части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски (морковь, рябина садовая, морозка, шиповник свежий и сухой, зелень петрушки). Учитывая высокую значимость достаточной обеспеченности витаминами детей, врачи рекомендуют регулярно принимать поливитаминные препараты («Ундевит», «Ревит», «Гексавит», «Комплевит» и другие), в течение зимнее – весеннего периода.

Большое значение имеет также правильная кулинарная обработка продуктов при приготовлении различных блюд.

Молоко для сохранения его высокой биологической ценности не должно подвергаться длительному и повторному кипячению, во время которого разрушаются витамины и происходит денатурация белков – они становятся трудноусвояемыми.

Замороженное мясо следует оттаивать при комнатной температуре. Оттаивание в тёплой воде недопустимо, так как при этом происходит значительная потеря мясного сока. Варят мясо на слабом огне, так как при сильном кипячении его белки уплотняются и становятся трудноусвояемыми.



Замороженную рыбу оттаивают при комнатной температуре.

Тепловая обработка рыбы не должна быть длительной.

Небольшие куски варятся около 10 минут, целая рыба массой 300-400 г. – 20-25 минут. При приготовлении рыбу кладут в кипящую воду, а затем варить на слабом огне.

Овощи являются основными носителями витаминов и минеральных веществ. Для сохранения максимального количества витаминов очищенные овощи лучше всего готовить на пару. Для приготовления салатов и ли винегретов вымытые овощи в кожуре варят под крышкой в таком количестве воды, чтобы она слегка их покрывала. Так картофель, капуста, морковь варятся не более 25 – 30 минут, свекла 1-1,5 часа, щавель, шпинат – всего 10 минут.

Фрукты и ягоды лучше давать детям свежими, при необходимости очистить кожицу (максимально тонким слоем). Это надо делать непосредственно перед кормлением детей, так как при хранении на воздухе очищенных и нарезанных плодов в них резко снижается количество витаминов, особенно витамина С.

Сухофрукты используют в основном для приготовления компотов или киселей, а также в качестве добавок к кашам. Их тщательно промывают, перебирают, заливают холодной водой и доводят до кипения, после чего настаивают в течении 2-3 часов. В готовый компот или кисель хорошо добавит аскорбиновую кислоту.

Макаронные изделия погружают в кипящую подсоленную воду, варят до готовности, затем откидывают на дуршлаг и промывают горячей кипячёной водой. При приготовлении молочных каш крупу сначала разваривают на воде (или пополам с молоком), затем добавляют горячее молоко и доводят до кипения. Манная каша варится 10-15 минут, рисовая и пшённая до 40-60 минут, гречневая 1,5 часа, перловая 2, 5 часа.

