



Ar Jūsų vaikui netrūksta vitaminų?

Pavasarij, kai sušilęs oras vis dažniau vilioja į lauką, po šaltos ir ilgos žiemos išsekusį vaiką greitai gali užpulti virusas. Organizmui pastiprinti neužtenka valgyti daug pernykščių vaisių ir daržovių, kuriuose naudingų medžiagų atsargos jau išsekusios. Todėl ypač pavasarį pediatrai rekomenduoja vartoti vitaminų preparatus.

Vitaminai – nepakeičiamos organinės medžiagos, turinčios įtakos pagrindinėms fiziologinėms funkcijoms. Nuo vitaminų kiekio racione priklauso protinis ir fizinis darbingumas, organizmo ištvermė ir atsparumas neigiamiems išorinės aplinkos veiksniams, taip pat – infekcijoms ir toksinams.

Jeigu vaikas dažnai serga, atsisako valgyti, per mažai sveria, kintančios nuotaikos, jam sunku sutelkti dėmesį, greitai pavargsta – tai gali būti vitaminų ir mineralų trūkumo požymiai. Dėl vitaminų trūkumo gali susilpnėti protinis ir fizinis darbingumas, sumažėti atsparumas infekcijoms ir stresams, gali vystytis lėtinės ligos.

Vitaminų trūkumo požymiai:

- mieguistumas, nuovargis, miego sutrikimai, dirglumas, vangumas;
- atminties ir dėmesio sutrikimai;
- dažnos peršalimo ligos;
- pablogėjęs regėjimas, ypač vakare;
- sausa, šerpetojanti oda, skilinėjančios lūpos;
- bėrimai, votys;
- lūžinėjantys nagai, silpni ir slenkantys plaukai;
- kraujuojančios dantenos net nestipriai valant dantis.

Trūkstant vitaminų gali sumažėti hemoglobino kiekis kraujyje, sutrikti virškinimo sistemos darbas.

Vitaminų funkcijos

Vitaminai organizme nesintetinami ir nesikaupia. Taigi jų atsargas turime nuolat papildyti su maistu arba maisto papildais. Nė vienas vitaminas negali pakeisti kito ir atlikti jo funkcijų.

Vitaminas C – puiki imuniteto apsauga. Veikia imuninių ląstelių funkcijas, interferono gamybą. Vitaminas C atlieka apsaugos nuo infekcijos funkciją, skatina priešinimąsi infekcijai ir virusams. Sergant šio vitamino poreikis padidėja. Vaikas, jeigu jam trūksta vitamino C, gali jaustis prislėgtas, vangus, greitai pavargti, jam gali kraujuoti dantenos. Žiemą šio vitamino kiekis, pavyzdžiui, bulvėse ir kopūstuose, sumažėja kelis kartus. Bet jo gausu citrusiniuose vaisiuose, juose yra ir vitamino P9 (rutino), kuris padidina jo įsisavinimą. Pavasarį naudingas erškėčių nuoviras, nes jo uogose vitamino C ir B2 yra 10–15 kartų daugiau negu kituose vaisiuose ir daržovėse.

Dažnai pavasarį vaikams trūksta **B grupės vitaminų**.

Vitaminas B1 (tiaminas) stiprina nervų sistemą. Trūkstant šio vitamino išsivysto odos ligos, slenka plaukai. Vitamino B1 gausu grikių ir avižų kruopose, pupelėse, ruginėje rupioje duonoje, obuoliuose, bulvėse ir ypač – alaus mielėse. Daug šio vitamino kiaušinio trynyje, ikruose, kepenyse, inkstuose.

Vitaminas B3 apsaugo odą nuo pigmentacijos, suteikia jai elastingumo ir drėkina.

Vitaminas B6 dalyvauja baltymo, reikalingo nervų sistemai vystytis ir kepenims funkcionuoti, sintezėje. Jo trūkumas gali būti nervų sistemos ir raumenų pakitimų, dažnai pasireiškiančių traukuliais, priežastis. Šis vitaminas į organizmą patenka su mėsa, pieno produktais ir sintetinamas žarnyno mikrofloros.

Vitaminas B12 aktyviai dalyvauja kraujodaros procesuose. Jis papildomas valgant mėsą, jūros augalus.

Folio rūgštis svarbi augimo ir vystymosi procesams, taip pat dalyvauja ląstelių atsinaujinimo procesuose, skatina ir reguliuoja kraujodarą. Daugiausia jos visose žalialapėse daržovėse (petražolėse, špinatuose, salotų lapuose ir kt.) Taip pat jos yra kepenyse, inkstuose, kiaušiniuose, motinos ir karvės piene, alaus mielėse. Trūkstant folio rūgšties išsivysto anemija (mažakraujystė), pradedama viduriuoti.

Natūralus bičių pienelis dažniausiai vartojamas kaip pagalbinė žmogaus organizmą stiprinanti priemonė kartu su kitais medikamentais. Bičių pienelis gerina organizmo būklę, apetitą, skatina medžiagų ir reguliuoja lipidų apykaitą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, gerina širdies darbą, reguliuoja kraujo spaudimą, stiprina regėjimą, skatina žindyvių pieno gamybą (laktaciją), padeda atsilikusių vaikų fizinei raidai.

Beta gliukanai – natūralūs polisacharidai teigiamai veikia imuninę sistemą, aktyvina svarbiausias imuninės sistemos ląsteles – bakterijas ir virusus naikinančius makrofagus.