Как предупредить весенний авитаминоз?

Сейчас чаще чем когда-либо бросается в глаза как дети на улице идут без настроения, капризничают, видна утомляемость ребенка. Ранней весной детский организм испытывает резкую нехватку витаминов. Как предупредить весенний авитаминоз? Моя дочь, приходя домой после школы сразу же ложиться спать, а еще несколько месяцев назад, я этого за ней не замечала.

Как же помочь нашим и маленьким и большим детям? Как предупредить весенний авитаминоз? Да и не только не хватает в нашем организме витаминов, организм в начале весны страдает еще и от нехватки солнечного света. Несколько советов по преодолению авитаминоза.

Постарайтесь больше бывать с детьми на открытом воздухе в солнечное время суток. Если малыш еще мал, отправляйте спать на час раньше, чем обычно. Организм в это время нуждается в дополнительном количестве сна.

Детям старше 4 лет обязательно 2-3 раза в день предлагайте выпить по стакану напитка, приготовленного на основе фруктовых и ягодных соков, травяных отваров и настоев. Настои и отвары делаются из всего, что есть под рукой.

Смешайте четверть стакана сока квашеной капусты с полстакана томатного сока, добавьте немножко мелко порезанной петрушки и посолите. Дайте выпить ребенку, а если он не допьет, выпейте сами.

Смешайте в равных количествах свежий сок капусты и моркови, добавьте по вкусу мед или сахар. Когда будете подавать такой десерт малышу, положите сверху немножко взбитых сливок.

Смешайте полстакана морковного и полстакана апельсинового сока, разбавьте стаканом холодной кипяченой воды, заправьте коктейль десертной ложкой меда и несколькими каплями лимона. Пусть пьет этот напиток в промежутках между едой или после прогулки, или занятий физкультурой, плаванием.

Что есть из сухофруктов, даже используйте сушеную морковь, возьмите по щепотки всего, залейте одним литром крутого кипятка, доведите до кипения и варите на очень медленном огне полчаса.

Выдержите в теплом месте еще полчаса, процедите. Добавьте щепотку сушеной мяты перечной и еще раз доведите до кипения. Пить такой напиток в теплом виде.

Как предупредить весенний авитаминоз? Если организм человека, а особенно ребенка испытывает недостаток необходимого поступления того или иного витамина в организм, то нарушается сфера биохимических процессов протекающих с участием этого витамина в качестве кофермента. Клиническим проявлением этих нарушений является развитие разнообразных симптомов, характерных для каждого типа гипо- и авитаминоза. Давайтепосмотрим, какие витамины нам необходимы.

Витамина С. Причиной недостаточности витамина Сявляется недостаточное потребление свежих овощей и фруктов. Абсолютный дефицит витамина С известен под названием цинга (скорбут, болезнь Меллера — Барлоу). В следствии недостатка витамина С, проявляются симптомами цинги, такие явления, как кровоизлияния в органы и ткани. Следствие хрупкости стенок сосудов.

Наиболее часто кровотечения наблюдаются на уровне десен, кожи и подкожной клетчатки, суставов. Нарушается рост и развитие костной и хрящевой ткани у детей. Вследствие чего развивается так называемый скорбутный рахит. При цинге характерно развитие анемии.

Витамин В1 – (болезнь бери-бери) характеризуется глубокими расстройствами центральной и периферической нервной системы, нарушениями работы сердца и других внутренних органов. Недостача сопровождается энергетическим голоданием клеток всего организма.

Клетки нервной системы и сердца наиболее чувствительны к дефициту витамина В1. Причинами возникновения авитаминоза В1 является неправильное питание или различные заболевания пищеварительной системы при которых нарушается всасывание витаминов

Витамин В2 – (арибофлавиноз) сопровождается поражением слизистой оболочки и кожи губ. Часто видим долгое время не заживающие трещины губ, слизистой полости рта, стоматит. Основной причиной недостатка витамина В2 является недостаточное потребление молочных продуктов – основного источника этого витамина.

Витамин РР – (пеллагра) характеризуется массивным поражением кожи и слизистых оболочек, а также расстройствами со стороны нервной системы и желудочно-кишечного тракта. При пеллагре кожа сильно шелушится, появляются долго не заживающие язвы. Слизистая полости рта и губ подвергается таким же изменениям.

У детей проявляется хроническая усталость и раздражительность, галлюцинации, депрессия. У детей раннего возраста на фоне недостатка витамина РР может развиться умственная отсталость.

Витамин В6 – сопровождается различными поражениями кожи и слизистых оболочек. Причинами возникновения недостатка В6 могут быть нарушения функции желудочно-кишечного тракта

Витамин В12 –нарушение созревания эритроцитов, атрофией слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. А также поражениями нервной системы в виде периферической невропатии, то есть нарушение чувствительности в движение в руках и ногах. Некоторые типы гельминтов (глистов) также могут вызывать недостаток этого витамина (растущие глисты всасывают из полости кишечника весь доступный витамин В12).

Фолиевая кислота – проявляется практически также как и авитаминоз В12. Недостаток фолиевой кислоты во время беременности может вызвать нарушение роста плода (дефекты развития). Витамин В12 и фолиевая кислота являются исключительно важными элементами для роста и развития организма, а также для обновления клеток кожи и слизистых оболочек (эти витамины участвуют в синтезе ДНК и РНК).

Витамин А – проявляется нарушениями зрения. Врачи советуют, поражена кожа вокруг слизистых оболочек рта, кишечника, мочевого пузыря, принимайте витамин А в масле. Витамин А участвует в восстановление кожи и слизистых оболочек. В процессах зрительного восприятия, необходим витамин А.

Витамин D – (рахит) тяжелое заболевание протекающие с нарушением синтеза костной ткани и деформацией скелета. В организме витамин D участвует в процессах всасывания кальция из кишечника и в отложении кальция в костях (минерализация костей). Недостаток витамина D сопровождается снижением концентрации кальция в крови и нарушением формирования костей. Наиболее часто рахитизм развивается у детей вследствие недостатка потребления витамина с пищей или формирования его в организме под действием солнечных лучей.

Витамин Е – сопровождается нарушением регенеративных и восстановительных процессов организма. Дефицит витамина Е вызывает преждевременное старение человека (вследствие усиления окислительных процессов в тканях).

Витамин К – при недостатке витамина К нарушается свертываемость крови. При недостатке витамина С повышается ломкость сосудов.

Теперь я думаю, вы справитесь с задачей: Как предупредить весенний авитаминоз. Побольше прогулок по свежему воздуху, правильное сбалансированное питание, питьевой режим, полноценный сон, и ваш малыш будет здоров и весел в любую погоду, и в любое время года. Будьте здоровы.