

Витамины и минеральные вещества для детей

В период активного развития и роста организм ребенка нуждается в большом количестве энергии. Конечно, сами по себе витамины и минеральные вещества не являются ее источником. Они не выступают и в качестве строительного материала для клеток. Тем не менее витамины и минералы обеспечивают нормальное развитие всех органов и систем. **При дефиците ценных веществ ребенок может отставать в физическом и умственном развитии.** При этом будут страдать эндокринная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и другие системы организма. На фоне сбоев могут развиваться опасные не только для здоровья, но и для жизни патологии и заболевания.

Что делать? Какие витамины и минералы необходимы для здоровья детей? Принимать ли комплексные препараты? Тогда как их выбрать? А может, лучше просто позаботиться о правильном питании? Давайте разбираться!

Минеральные вещества для здоровья детей

Ребенку жизненно важны следующие минералы:

- **Железо.** Его важность обусловлена тем, что минеральное вещество входит в состав гемоглобина, который обеспечивает обмен кислородом между легкими и тканями организма. При недостатке железа могут наблюдаться не только физическая слабость, но и задержка умственного развития
- **Кальций.** Этот элемент составляет основу костей и зубов. При его недостатке возможно развитие остеопороза и рахита
- **Магний.** Благодаря ему сохраняются мышечная сила и выносливость. Кроме того, магний препятствует повышенной возбудимости
- **Йод.** Это вещество входит в состав гормонов, вырабатываемых щитовидной железой. Без йода невозможны нормальный рост ребенка, его физическое и умственное развитие

Важно! Безусловно, и другие минеральные вещества необходимы для здоровья детей, но именно эти являются самыми актуальными, особенно в периоды активного роста и развития.

Витамины для здоровья детей

Для здоровья детей очень важны следующие витамины:

- **D (кальциферол).** Этот витамин участвует в развитии мышечной и костной тканей. Он также обеспечивает накопление в костях фосфора и кальция, нормальную работу сердца. Кальциферол стимулирует синтез некоторых гормонов, развитие клеток почек и кишечника

- **А (ретинол).** Этот витамин особенно ценен для здоровья кожи и слизистых оболочек. Также он участвует в росте волос, костей и зубов. Во многом он отвечает и за хорошее зрение. Кроме того, без ретинола невозможна нормальная работа иммунной, пищеварительной и выделительной систем
- **С (аскорбиновая кислота).** Этот витамин укрепляет иммунитет, участвует в образовании соединительной ткани и улучшает эластичность стенок сосудов. Кроме того, аскорбиновая кислота обеспечивает быстрое заживление ран
- **Е (токоферол).** Этот витамин укрепляет стенки сосудов и сердце. Он обладает антиоксидантными свойствами. Кроме того, токоферол участвует в усвоении ряда других витаминов
- **К (филлохинон).** Этот витамин обеспечивает нормальный обмен веществ соединительной и костной тканей. Также он участвует в процессе свертывания крови
- **В.** Для роста и развития ребенка необходима вся группа этих витаминов. Они обеспечивают тканевое дыхание, обмен жиров, белков и углеводов, выработку энергии и кроветворение. Витамины необходимы для нормального функционирования нервной системы. Обеспечивают они и психическое здоровье ребенка

Важно! Необходимыми для детей являются и другие витамины. Но именно перечисленные особенно актуальны и в раннем, и в более зрелом возрасте.

В каких случаях нужно использовать поливитаминные комплексы и как их правильно выбрать?

Большинство врачей сегодня уверены в том, что необходимости в назначении ребенку дополнительных мультивитаминов нет. Намного важнее составить для него такой рацион питания, в котором будут присутствовать:

- молочные продукты
- рыба и морепродукты
- мясо
- овощи и фрукты
- цельные зерновые

Известные российские педиатры считают, что дополнительная необходимость у ребенка может возникнуть в приеме витамина D.

Давать детям витамины и биологически активные добавки желательно в том случае, если ребенок соблюдает диету (веганскую, вегетарианскую и другие), а также при наличии заболеваний, способных вызвать дефицит питательных веществ в организме.

Важно! В этом случае подбор препаратов осуществляется вместе с лечащим врачом. Следовать рекомендациям из интернета нежелательно, это связано с индивидуальными потребностями каждого организма в определенных витаминах и минералах.

Учитывайте, что до сих пор не проведены исследования, которые бы подтверждали необходимость приема биологически активных добавок и комплексов. Кто-то утверждает, что они важны и нужны, кто-то — что деньги тратить не стоит. Доверять в этом вопросе следует исключительно лечащему врачу. А еще нужно ориентироваться на самочувствие и своевременно проходить необходимые обследования.