

Консультация для родителей

"О пользе и вреде витаминов"

В последние годы основную информацию о потребностях организма люди получают не от специалистов, а из рекламы. В её основу кладётся истинный факт, но далее не поясняются, ни условия приёма рекламируемых препаратов, ни побочные действия, ни последствия передозировок. Ни самое главное – как определить: нужен ребёнку данный препарат. Обычный человек, услышав о пользе препарата, тут же приобретает его, не подозревая, что, возможно, наносит ребёнку вред.

С этой позиции поговорим о витаминах. Сейчас в ДОО стало престижным витаминизировать всё подряд: еду, компоты, кисели, хлеб, печенье. Так ли это полезно?

Бесспорно, витамины нужны. Поскольку входят в состав клеточных ферментов, обеспечивающих протекание обменных процессов в организме. Однако из сказанного необходимо сделать ещё один важный вывод: поскольку витамины обладают очень высокой физиологической активностью, их избыточное количество безопасно для человека. Рассмотрим некоторые примеры.

Витамин А и Е оказывают многообразное влияние на организм. При отсутствии их возникают заболевания глаз, человек начинает не чётко различать предметы, особенно в полумраке; возникает так называемая «куриная слепота». Оба витамина стимулируют деление клеток, благодаря чему отработавшие свой срок клетки заменяются новыми. Этот процесс идёт во всех органах. Поэтому дефицит витаминов А и Е сказывается практически во всём организме. Без витамина А останавливается рост ребёнка, поэтому его иногда называют витамином роста.

В чём же опасность избыточного количества витаминов А и Е? Как уже было сказано, оба витамина стимулируют деление любых клеток. К сожалению, в том числе и опухоли. Они не приведут к возникновению опухоли, но будут стимулировать её рост в том числе, если в организме есть какие-либо новообразования, о которых человек не подозревает, и рост которых до того успешно подавлялся организмом.

Любители морковных и свекольных соков иногда настолько проникают мыслью о полезностях этих овощей, что их организм и организм их детей перестаёт справляться с переработкой и удалением продуктов обмена. Красящее вещество моркови (каротин, который является предшественником витамина А) откладывается в коже, из-за чего она становится жёлтой, как при гепатите. Страдает не только кожа, но и почки, печень, весь желудочно-кишечный тракт, т.е. органы, ответственные за переработку и выведение продуктов обмена. Не каждый врач сразу догадается, что ребёнок с жёлтой кожей не болен гепатитом, а переполнен морковью.

Отсюда делаем вывод: оба витамина очень нужны, но их передозировка

не менее опасна, чем дефицит. Избыточное количество других витаминов тоже не желательно. Они сбивают обмен веществ, вызывают зуд, покраснение кожи, иные реакции, которые, как правило, бывают не специфическими и могут расцениваться как случайные или аллергические.

Отметим ещё одно интересное явление. Систематически получая избыточное количество витаминов, организм удаляет их настолько интенсивно, что по инерции выводится витаминов больше, чем потребляется. В итоге снова возникает гиповитаминоз (пониженное количество витаминов), но теперь он обусловлен не отсутствием витаминов в пище, а их избытком.

Витамин Д тоже безопасен. Из школьных учебников мы знаем, что без витамина Д кальций не усваивается. Он нужен для формирования скелета, нормального протекания возбудительных процессов в нервной и мышечной ткани. Признаки рахита – не только размягчение костей, но и общее беспокойство ребёнка, нарушение сна и бодрствования, не способность совершать волевые условия, быстрая утомляемость.

Но нигде не упоминается, что данный витамин обладает двух сторонним действием. В малых дозах он обеспечивает отложения кальция в костях. При передозировке витамина Д всего в 2 раза кальций снова выводится из костей. Снова возникают все признаки рахита и остеопороза, только теперь это связано не с недостатком витамина Д, а с его избытком.

Соли кальция практически не растворимы в воде, поэтому при отсутствии большого количества кальция из костей в кровь организм не справляется с их удалением и откладывает там, где может, а именно в почках, печени, суставах и стенках кровеносных сосудов. В почках и печени образуются камни, в кровеносных сосудах формируются склероз со всеми вытекающими последствиями. К сожалению, такое явление наблюдается и у детей, только у них склероз протекает без ярко выраженных симптомов, от чего не становится менее опасным.

В связи со сказанным необходимо помнить, что продукты, обогащённые кальцием и витамином Д, небезопасны. Ещё опаснее следовать рекомендациям околomedicalной литературы и ежедневно съедать по чайной ложке яичной скорлупы. Надежда на избавление остеопороза такими простыми средствами беспочвенна, поскольку остеопороз обусловлен серьёзными нарушениями костной ткани, от чего она теряет способность связывать кальций, сколько бы его не вводили извне. Дело в недостатке кальция, а в неспособности ткани удержать его. При любых формах остеопороза необходимо обращаться к специалистам и не заниматься самолечением.

Витамин Д задерживая кальций в организме, не позволяет ему выводиться через почки и кишечник, а поскольку кости его не берут, он откладывается в тех местах, о которых говорилось выше.

Йод, хоть и не относится к витаминам, но тоже широко рекомендуется рекламой. Всем известна фраза: «Половина жителей страны страдает от нехватки йода». Избыток йода может привести к срыву щитовидной железы,

нарушению выработки её гормонов.

И так, опасным является не только не достаток йода и витаминов, но и их избыток.

Как узнать, что именно нужно моему ребёнку?

Конечно, можно обратиться за советом к врачу. Можно ежемесячно проводить сложные дорогостоящие анализы. Это действительно надо делать при подозрении на заболевание. Но в бытовой ситуации проще и надёжнее обратиться к организму ребёнка. Он всегда подскажет, каких веществ не хватает и. Например, при дефиците витамина С возникает повышенная потребность в чёрной смородине, лимонах, квашенной капусте. При дефиците некоторых витаминов группы В человек любит чёрный хлеб, так как эти витамины содержатся в зародышах пшеничных зёрен.

Наконец, по литературным источникам можно узнать, где содержатся те или иные витамины, и скорректировать пищевой рацион таким образом, чтобы в организм поступали все витамины – сегодня одни, завтра другие. Организм создаёт их запасы на достаточно длительный срок, и у тех детей, которые употребляют много овощей и фруктов, дефицит витаминов, как правило, не возникает, или возникает только к началу весны. Например, запасов витамина А, хватает на 1.5 года. Ещё один важный источник витаминов – микрофлора кишечника. Бактерии, населяющие кишечник, синтезируют многие витамины и другие необходимые вещества. Если микрофлора нормальна, проблем со снабжением организма многими витаминами не будет. Она возникнет при дисбактериозе и отсутствии в пище продуктов, содержащих клетчатку, которая служит пищей для бактерий. Витамин Д с пищей не поступает. Он вырабатывается в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей, причём вырабатывается именно в той форме и в том количестве, которые необходимы ребёнку. Если ребёнок достаточно времени проводит на свежем воздухе, то у него не возникает ни дефицита витамина Д, ни его избытка.

Из сказанного следует, что в добавлении витаминов нуждаются только те дети, в рационе которых отсутствуют овощи, фрукты, яйца, свежее молоко, чёрный хлеб, печень, кто страдает дисбактериозом и мало времени проводит на свежем воздухе. Остальным они не только не нужны, но и вредны.