

Авітаміноз навесні – як зміцнити імунітет дитини

Зазвичай навесні всі починають говорити про таке явище, як авітаміноз, і прагнуть наситити організм вітамінами, адже за довгу зиму він зголоднів та виснажився. Як не допустити цього виснаження у дітей та зміцнити імунітет, «Невгамовним» розповіла доцент кафедри сімейної медицини БДМУ, головний педіатр управління охорони здоров'я Чернівецької міської ради - Лариса МЕЛЬНИЧУК.

Отже, про що варто сказати найперше - це забезпечення організму вітаміном С, який має велике значення для життєдіяльності. Міститься він у сирих овочах і фруктах. Зимою, як правило, навіть в яблуках вітаміну С значно менше. Щодо овочів, то зараз весь зимовий період овочі є доступними. Інше питання, де ці овочі ростуть, в яких умовах, чим обробляються і звісно матеріальний фактор – не в кожній сім'ї можуть собі дозволити придбати дороговартісні овочі. Тому слід споживати квашену капусту, відварені овочі – такі як морква, буряк, проте в цих продуктах вітамін С наявний у невеликих кількостях.

Оскільки зимою діти більше сидять вдома і мало бувають на сонці, спостерігається дефіцит вітаміну D. Він необхідний школярам для достатньої мінералізації кісток. З продуктами харчування вітаміну D потрапляє в організм дуже мало. Він міститься у жирних сортах риби (осетрові, печінка тріски) та інших продуктах. Проте, щоб забезпечити добову норму вітаміну D, треба з'їсти кілька кілограмів таких продуктів. Тобто усі – і діти, і дорослі – «виходять» із зими з дефіцитом вітаміну D. Сонливість, нервозність, сухість шкіри, ламкість волосся та нігтів – це характерні ознаки дефіциту вітаміну D, наявні як у дітей, так і в дорослих. Тому потрібно більше бути на вулиці, на сонці.

Також організм необхідно забезпечувати мікроелементами. Дуже важливим є йод. На сьогодні дітям, в яких є зміни з боку щитоподібної залози, призначаються препарати з вмістом йоду. Проте ми всі вимагаємо додаткової дачі йоду – і діти, і батьки. Найлегше забезпечувати організм йодом - це споживати їжу з йодованою сіллю. Там невелика кількість йоду, але якщо щоденно використовувати цю сіль – то в організм буде потрапляти достатня кількість йоду. Також йод міститься у морській рибі та чорносливі.

Дефіцит заліза – дуже важлива складова. Зі зменшенням заліза в організмі у дитини виникає анемія. Якщо знижується гемоглобін – то про яку успішність можна говорити? Дуже часто дитина не може виконувати домашнє завдання саме через низький рівень гемоглобіну. Млявість, швидка втома, сухість, ламкість волосся, нігтів – характерні ознаки анемії. Тому залізо в

раціоні дитини повинно бути щоденно. Потрапляє воно в організм з м'ясом, печінкою, рибою, гречкою, бобовими.

Між іншим те, що в яблуках багато заліза – це міф. Для того, щоб забезпечити добовий раціон заліза з яблук – їх треба з'їсти декілька кілограмів. Достатньо 100-150 грам м'яса для того, щоб необхідна кількість заліза потрапила в організм. Ферум міститься також в чорносливі, куразі і горіхах. Це може бути смачним додатком до каші. Додаткова порція заліза і мікроелементів.

Раціон дитини має бути збалансованим. Щоб дитина отримувала всього по-трошки – і м'ясо, і крупи, і фрукти, і овочі. Раціон має бути повноцінним.

Щодо кальцію, то його потрібно споживати паралельно з вітаміном D. Якщо в організмі не достатньо вітаміну D, то навіть кальцій, який споживається у великій кількості може не засвоїтися. Тому ці складові мають бути паралельними. Кальцій потрібен для мінералізації кісток. Він є в молочних продуктах, в кунжуті.

Дитина, яка знаходиться в процесі росту потребує усіх необхідних мінеральних речовин. Потрібен і цинк, і магній. Харчування повинно бути збалансованим та багатокomпонентним. Саме тоді організм отримуватиме всі необхідні вітаміни та мінерали, а імунітет дитини буде надійно захищеним.