Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма «Колокольчик»

Консультация

для родителей (законных представителей)

«Витамины: опасны или полезны?»

Подготовила:
Смолий Е.Н., воспитатель

2019г

Витамины: опасны или полезны

Вследствие рекламных кампаний по продвижению всевозможных витаминных комплексов родители спешат накормить детей «волшебной» таблеткой. В США ежегодно госпитализируют 60 тысяч людей с интоксикацией в результате чрезмерного приема витаминов, среди них ¾ — дети.

Витамины необходимы и взрослым, и детям на протяжении всей жизни. Принимая участие в обменных процессах организма, они работают как регуляторы жизненно-важных процессов, а также стимулируют работу иммунной системы.

Витамины поступают в наш организм с пищей и не могут возникнуть в нем иным способом. Если рацион человека не богат питательными веществами и минералами, то есть риск развития сопутствующих заболеваний.

Как правильно выбрать витамины и каким из них отдать предпочтение?

Когда стоит покупать витамины

Заходя в аптеку, мы обращаем внимание на яркие баночки и упаковки с витаминными комплексами. Здоровые, радостные люди, улыбающиеся нам с этикеток, предлагают присоединиться к ним, стать такими же энергичными, молодыми и благополучными. Витамины можно приобрести без рецепта, основываясь только на своих личных предпочтениях и догадках.

Однако стоит запомнить, что прием витаминов без совета врача может привести к тяжелым осложнениям и проблемам со здоровьем. Даже популярная Аскорбинка с глюкозой в больших количествах может нанести непоправимый вред организму. Тем более не стоит приобретать детские витамины, не проконсультировавшись с педиатром.

Разнообразное питание заменяет витамины

Разнообразное питание всегда предпочтительнее, чем прием комплексных витаминов. Если вы не можете себе позволить разнообразное питание в любое время года, тогда следует задуматься о том, чтобы принимать витамины. Однако если человек употребляет в пищу хлеб, молоко, бобовые, яйца, мясо, рыбу и крупы, а также фрукты и овощи, то витамины ему не нужны.

Бывает, что речь идет о нехватке какого-то одного витамина — авитаминозе. Авитаминоз развивается вследствие длительного несбалансированного питания или по причине нарушения всасывания витаминов при хронических заболеваниях. В таком случае доктором назначается индивидуальный курс терапии, направленный на решение конкретной проблемы, а не просто так, «на всякий случай».

Если витамины показаны

Обычно врачи рекомендуют принимать витамины в том случае, когда человек не получает их в достаточном количестве из продуктов питания. Дефицит витаминов в организме может наступить зимой и ранней весной при условии, что человек получил недостаточное их количество летом и осенью из ягод, фруктов и овощей.

Самой распространенной формой нехватки витаминов является гиповитаминоз. Гиповитаминозом называется состояние среднего дефицита витаминов в организме или резкое снижение их запасов в период зимы и ранней весны.

Гиповитаминозу подвержены дети и взрослые после длительных болезней, при заболеваниях ЖКТ, при неправильно организованном питании, а также недоношенные малыши.

Нужно учитывать, что детям подходят только детские препараты, которые рассчитаны на определенный возраст ребенка.

Производители витаминных комплексов выпускают лекарства в разных формах:

- Для детей до 2-3 лет - в виде сиропов, капель и порошков, которые удобно добавлять в еду.
- Для детей старше 3 лет - жевательные пастилки, капсулы, жевательный мармелад разных видов, цветов и форм, жевательные таблетки, драже.

При выборе витаминов для ребенка обязательно учитывайте его предрасположенность к аллергии на компоненты.

Виды витаминов

Витамины есть двух видов: те, которые растворяются только в воде (водорастворимые) и те, которые растворяются в жире (жирорастворимые).

Опасна передозировка жирорастворимыми витаминами. Они способны накапливаться в жировой ткани, печени и других органах. В случае передозировки возможны очень серьезные, необратимые последствия.

Водорастворимые витамины выводятся из организма обильным питьем.

Многие комплексные витамины, только называются ими, а на самом деле — это обычные биологически активные добавки. Содержание витаминов в таких препаратах предельно мало, основным компонентом является база, о пользе или вреде которой можно только догадываться.

Если цена не имеет особого значения, лучше довериться известным проверенным брендам. В таком случае вы, скорее всего, приобретете действительно хорошие витамины и будете уверены в их правильно сбалансированном составе.

Какие витамины нужны детям

Школа, повышенные нагрузки и утомляемость не являются показаниями к приему витаминов. Если ребенок себя хорошо чувствует, правильно питается, анализы и осмотр специалиста не выявили никаких недостатков, то такой ребенок не нуждается в дополнительном приеме поливитаминов или других препаратов.

Детям необходимо полноценное, рациональное питание, которое включает в себя мясные и молочные продукты, овощи и фрукты, а также различные крупы и злаки. Если вы и ребенок соблюдаете режим питания, то утомляемость следует лечить не витаминами, а уменьшением нагрузок, свежим воздухом и отдыхом на природе.

Дефицит йода

Йод — микроэлемент, необходимый для функционирования щитовидной железы. От ее стабильной работы во многом зависит наш иммунитет, работа головного мозга, настроение и общее самочувствие.

Йод мы получаем с пищей, водой и воздухом. Проблема йододефицита особенно актуальна в областях, где почва и вода бедны этим элементом. Самая надежная гарантия того, что вы получаете достаточное количество йода, — это проживание в непосредственной близости к морю.

Если вы не имеете возможности ежегодно выезжать на побережье, регулярно восполняйте уровень йода в организме, используя для приготовления ванн и пищи морскую соль. Нужно помнить, что при нагревании пищи химические соединения разрушаются и йод испаряется, поэтому лучше всего солить продукты в самом конце приготовления.

Существует народное средство по устранению йододефицита - употреблять в пищу йод, предназначенный для дезинфекции кожи вокруг ран. Этого делать категорически нельзя! Содержание йода в одной капле его 5% спиртового раствора в 30 раз превышает суточную

потребность человека в этом микроэлементе. Такая дозировка заблокирует работу щитовидной железы.

В заключение

Витамины – это хорошо. Без них невозможна гармоничная, полная, активная жизнь. Если в пище отсутствуют витамины или некоторые из них, то есть риск развития серьезных и опасных заболеваний.

К огромному счастью, мы сейчас круглый год можем в достатке употреблять в пищу те продукты, в которых содержатся различные витамины.

Прием витаминных комплексов нужен только тогда, когда врач обнаружил у вас конкретную проблему. Не занимайтесь самолечением!

Чтобы покрывать суточную потребность организма в витаминах, необходимо разнообразить рацион. Особенно это касается детского питания.