

Консультация для родителей «Как предупредить весенний авитаминоз».

Весенний авитаминоз — привычное и широко употребляемое понятие, под которым люди ошибочно подразумевают любую нехватку витаминов. Однако в медицине степени дефицита имеют свои названия.

Авитаминоз — это болезненное состояние, когда в организме полностью отсутствует какой-либо витамин. При отсутствии нескольких витаминов или группы используется термин полиавитаминоз, встречается редко.

Помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. **Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно!** Причем и про всю остальную семью забывать также не стоит.

Правильный рацион питания.

Очень важно правильно сбалансировать рацион ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы.

Специалисты рекомендуют разнообразить весной рацион питания, а вместе с тем и витаминизировать его с помощью выгонки на подоконнике такой зелени, как петрушка, укроп, лук и т.д. При авитаминозе следует учитывать и наличие сопутствующих болезней. Например, хронический дисбактериоз, эндокринные заболевания. В таком случае необходимо обратиться к узким специалистам.

Хронический авитаминоз в детском возрасте опасен восприимчивостью организма к более серьезным заболеваниям, отставанию в физическом и умственном развитии. Чтобы быстрее предупредить недостаток витаминов, родителям нужно с детства прививать своему ребёнку привычку регулярно употреблять важные продукты.

5 продуктов, которые помогут вам быстро справиться с авитаминозом.

Рыбий жир.

Витамин А (ретинол) – мощный антиоксидант, необходимый нашему организму для нормальной работы иммунной системы. Его дефицит приводит к снижению зрения и преждевременному старению кожи. Лучше всего витамин А усваивается из овощей и фруктов (особенно моркови, шпината, абрикосов, томатов, петрушки и укропа), но, как мы уже говорили, зима и начало весны — не лучшее время для поиска витаминов в овощах и фруктах. Из продуктов животного происхождения источником витамина А является печень трески, сливочное масло и яичные желтки. Но в больших количествах эти продукты грозят не только повышенным уровнем холестерина, но и лишним весом. Поэтому идеальный выход из положения – рыбий жир.

Помимо большого количества витамина А, в нем также много недостающего весной витамина D. А еще содержится полезная жирная кислота Омега-3.

Квашеная капуста.

Этот уникальный продукт получается в результате натурального брожения сахаров капустного сока. Испокон веков в России именно квашеная капуста являлась главным источником витаминов зимой и ранней весной. А их в ней достаточно: А, С, В, РР, Е, Н, кальций, магний, фосфор, железо, йод, цинк и так далее. Квашеная капуста повышает иммунитет, стимулирует кроветворение, активизирует обмен веществ, улучшает работу кишечника, снижает уровень холестерина. К тому же это очень диетический продукт – всего 27 Ккал на 100 г. Однако людям с проблемами ЖКТ не стоит есть ее слишком много из-за содержания большого количества органических кислот.

Горький шоколад.

Также сильно мы ощущаем нехватку витамина Р. «Это не один витамин, а целая группа биологически активных веществ – биофлавоноидов. Очень много их содержится в какао-бобах. Так всего один кусочек горького шоколада (с содержанием какао-бобов не менее 75%) покрывает суточную потребность в витамине Р».

Грейпфрут

Этот фрукт отлично поможет справиться с последствиями авитаминоза, ведь в нем содержатся все витамины, которых нам не хватает ранней весной – А, С, В1, В и Р. Еще грейпфрут богат органическими кислотами, клетчаткой и считается отличным продуктом для диеты. Во-первых, в нем самом очень мало калорий (всего 35 Ккал на 100 г). А во-вторых, он отлично ускоряет обмен веществ, то есть способствует быстрому похудению.

Сухофрукты

Чернослив, изюм, курага и финики – прекрасная, вкусная и доступная альтернатива дорогим привозным фруктам и ягодам. В них содержится много клетчатки и недостающих весной витаминов С, Р и В. Если вы любите сладкое и частенько злоупотребляете конфетами и пирожными, то сухофрукты могут стать полезной заменой. Но все же чрезмерно увлекаться ими тоже не стоит. Особенно, если хотите похудеть. Но будьте внимательны: сахара в них содержатся, конечно, натуральные, но калорий тоже хватает. Так в 100 г кураги 215, Ккал, в черносливе – 240 Ккал, а в финиках – 274 Ккал.

Как мы видим, для того чтобы справиться с авитаминозом в начале весны совсем не обязательно покупать дорогие витамины или налегать на тропические фрукты. Обойтись можно вполне привычными и доступными продуктами. Так что питайтесь с умом и будьте здоровы!