

Что такое весенний авитаминоз и как с ним бороться?

Советы родителям как бороться с весенним авитаминозом у ребенка

Выглянуло яркое солнышко. Оно уже совсем не такое далекое и холодное, как зимой. С каждым днем его лучи все увереннее и смелее согревают землю. Природа просыпается. Люди больше улыбаются. Хочется чаще бывать на свежем воздухе, наслаждаться чудесной погодой.

Но, к сожалению, хорошее весеннее настроение часто омрачается простудами, вялостью и плохим самочувствием. Ведь наш организм устал за зиму. Сил практически ни на что ни остается... Если вам знакомы эти ощущения не понаслышке, давайте вместе бороться против бессменного спутника этого прекрасного времени года – весеннего авитаминоза.

Авитаминоз у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых. На самом деле – это настоящая проблема, которую ни в коем случае нельзя пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения.



Но как распознать такой, на первый взгляд, неприметный недуг? Врачи советуют немедленно бить тревогу при обнаружении у своего ребенка следующих симптомов:

1. Повышенная утомляемость

Если вы внимательно следите за здоровьем своего ребенка, то заметите, что с ребенком что-то не так. Он постоянно жалуется на усталость, ему хочется прилечь, появилась апатия, наблюдается снижение внимания и памяти и, как следствие этого, проблемы с успеваемостью в школе.

2. Снижение иммунитета

В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители должны задуматься о возможности авитаминоза. К сожалению, очень часто болезненность ребенка родители списывают на ослабленный иммунитет, и никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И зря. Ведь недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

3. Плохой сон

У одних детей наблюдается повышенная сонливость, у других, наоборот, бессонница.

4. Больные десны

Весьма достоверным признаком авитаминоза являются кровоточащие десны. Причем кровь может быть не только при чистке зубов, но и при надкусывании мягкой пищи.

5. Малый вес и рост

Конечно, большую роль здесь играют наследственные факторы. Но все же задумайтесь о возможном заболевании, если вес или рост вашего ребенка далеки от нормы.

Между тем, решить проблему авитаминоза в наши дни не так сложно, главное – не забывать о ней. Современная фармакология предлагает большое множество витаминно-минеральных комплексов и не стоит принижать их значение.



Ведь, нередко бывают случаи, когда организм человека не способен усваивать витамины, независимо от того, в каких количествах они употребляются в пищу. Кроме того, бывают и острые состояния, когда необходимо немедленно обратиться к врачу, который правильно поставит диагноз и назначит подходящее лечение. В любом случае, перед приемом того или иного препарата необходимо посоветоваться со специалистом, ведь авитаминоз коварен – он проявляется по-разному и может сигнализировать о более серьезных патологиях, при которых прием витаминно-минеральных комплексов абсолютно противопоказан. Например, многие витамины группы В могут спровоцировать рост злокачественных опухолей.

Конечно же, витаминно-минеральные комплексы – не панацея. Очень много зависит от сбалансированного питания ребенка.

Молочные продукты являются сокровищницей витаминов от А до группы В. Они должны составлять примерно половину всего рациона питания. Причем актуальны все молочные продукты, будь то молоко, кефир, ряженка, сметана или йогурт. Естественно, отдавайте предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится кальций, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Часто нелюбимые детьми каши, содержат меньше всего вредных веществ, и при этом богаты витаминами группы В и микроэлементами. Заменить каши можно овсяными, гречневыми, кукурузными или ячменными хлопьями, которые практически не

уступают по полезности вареной крупе.

Свежевыжатые соки в ежедневном рационе многим кажутся роскошью. Но именно такие соки, в особенности морковный и другие овощные, содержат большое количество необходимых организму витаминов: С, Д, группы В и многих других. В целом общепризнано, что натуральные свежие соки являются хорошим и эффективным средством лечения авитаминоза.

Вообще, овощи и фрукты – это аккумулятор здоровья. Капуста (различные ее виды) богата витаминами С, В2 и РР, а квашеную капусту часто называют лекарством от всех недугов, приписывая ей поистине уникальные свойства. Свекла содержит витамины В1, В5, РР и Е, морковь предотвратит анемию и насытит организм бета-каротином, а огурцы и помидоры – настоящая кладовая витаминов почти всех групп. Очень полезны яблоки и цитрусовые, красная и черная смородины, которые прекрасно хранятся замороженными и не теряют своих целебных свойств.

Бобовые, орехи и семечки – отличный источник витаминов А, Е, РР и множества микроэлементов.

Витамин Д в больших количествах содержится в рыбе, икре, рыбьем жире.

Яйца, печень домашних животных и мясо птицы необходимы для поддержания баланса витаминов А и В12 в организме, а также для правильного белкового обмена, который предупреждает патологии ЖКТ и позволяет витаминам усваиваться в полной мере.

Лук и чеснок содержат витамины группы В, витамин С, Д и множество микроэлементов и эфирных масел, способствующих поддержанию и укреплению иммунитета.

Еще одним вашим помощником может стать сельдерей. В нем содержится огромное количество калия и железа. Кроме того, он обладает еще одной приятной особенностью – приятным вкусом. Несмотря на то, что чаще всего дети не любят какие-либо приправы, блюда из корня сельдерея пользуются у них популярностью. Добавлять сельдерей в первые и вторые блюда детского меню можно в неограниченных количествах. В данной ситуации опасаться переизбытка витаминов не стоит!

Восполнить витаминную недостаточность можно, используя плоды растений, лекарственные сборы, травы и целебные отвары, приготовление которых, к слову, является целой наукой. Но существует самый простой и довольно эффективный рецепт при лечении неострой формы авитаминоза и, в частности, при профилактике витаминной недостаточности. Это отвар шиповника. Вот уж поистине «кладовая витаминов»! В нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. При этом витамина С в плодах шиповника в 30 раз больше, чем в лимоне. Приготовление отвара не займет много времени. Для этого положите в эмалированную посуду 5 столовых ложек сухих ягод шиповника, залейте одним литром воды и доведите до кипения. После этого уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и кипятите на протяжении 30 минут. Учитывая, что отвар готовится для ребенка, добавьте туда 5 столовых ложек сахара или 2 столовые ложки меда (если у ребенка нет на него аллергии). Готовый отвар оберните махровым полотенцем, оставьте настаиваться в течение 2-3 часов, затем процедите его. Такой компотик не только подарит отличное насыщение организма витамином С, но и укрепит иммунитет, и поможет при простуде.

В свои союзники по борьбе с авитаминозом можно взять сухофрукты. Все они очень богаты витаминами А, В1, В2, В3, В5, В6. К тому же, присутствуют такие минеральные элементы как, как натрий, фосфор, магний, кальций, железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому вряд ли вам придется заставлять ребенка их есть. К тому же из сухофруктов можно приготовить вкусное лекарство. Для его приготовления возьмите чернослив, изюм, инжир и курагу в равных частях, пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли меда (еще раз повторюсь, если у ребенка нет на него аллергии) и лимона. Смесь тщательно перемешайте, поместите в стеклянную посуду и храните ее в холодильнике. В день ребенок должен съесть витаминную смесь из

расчета одна чайная ложка на 10 килограммов веса.

Итак, средств и методов лечения авитаминоза довольно много, и они весьма разнообразны. Но важно понимать, что лучше предотвратить болезнь, чем потом долго и систематически лечить недуг и его последствия. Поэтому лучший метод лечения авитаминоза – это профилактика! Необходимо лишь соблюдать режим питания и помнить, что от способа приготовления пищи во многом зависит конечная ценность блюда и сохранность всех важных веществ. Из овощей и фруктов можно делать свежие салаты с заправкой из масла, либо соки, а мясо и рыбу стоит готовить на пару или запекать – так вещества сохранятся лучше.

Медицинские средства лечения авитаминоза применимы только в особых случаях и только по назначению врача, самостоятельное же их использование может обернуться проблемами. Кроме того, существует множество факторов, влияющих на витаминно-минеральный обмен в организме, поэтому подтвердить необходимость приема определенных витаминов сможет только специалист. Самолечение может быть опасным и наносить вред не меньший, чем недостаток витаминов.

Эти простые советы помогут вам и вашему ребенку безболезненно пережить межсезонье и радоваться наступлению весны!