

ЗАЧЕМ НАШИМ ДЕТЯМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Руснак Ф.И.,

*д-р мед. наук, профессор РНИМУ им. Н.И. Пирогова,
академик РАЕН, Москва*

Аннотация. В статье рассказывается какую важную роль играют витамины для роста и развития детей, к каким тяжелым последствиям ведет дефицит витаминов. Приведено соотношение рекомендуемых и необходимых масс порции блюд для обеспечения суточной потребности детей в витаминах.

Ключевые слова. Витамины, витамины для детей, суточная потребность в витаминах, обязательная витаминизация по СанПиН.

В настоящее время бытует мнение, что витамины нужно принимать как лекарство, курсами. Нет понимания, что витамины нужны каждый день и что организм человека, да и любого живого существа, не может существовать без них. Профессор В.Б. Спиричев, один из ведущих витаминологов нашей страны, писал: «Витамины — обязательные участники важнейших химических и физиологических процессов, составляющих основу и суть жизни».

Некоторые люди считают, что витамины необходимы для роста и развития организма, и поэтому нужны только для детей. Они абсолютно нужны и в период внутриутробного развития, когда недостаток, например, витаминов группы В может привести к ано-

малиям развития нервной системы ребенка; в грудном периоде при недостаточности витамина D развивается всем известный рахит с частыми респираторными заболеваниями и анемией. В детском возрасте с присоединением патологии желудочно-кишечного тракта развивается железодефицитная анемия, причина которой — недостаточное поступление целого ряда витаминов. Средний и пожилой возраст сопровождается остеопорозом, переломами, судорогами мышц, онкологическими заболеваниями — трудно сказать, в каком периоде жизни витамины нужны в большей степени...

Витамины включены в систему ферментов и коферментов, участвующих в метаболизме клеток и функционировании всех органов и систем нашего организма:

