

Консультация для родителей: «Витамины в овощах и фруктах»

Введение фруктов и овощей в рацион питания, делает его не только разнообразным, но и качественным, полезным. Витамины, которые содержатся во фруктах и овощах оказывают благоприятное действие на организм в целом, отдельные его системы и органы. С помощью витаминов, содержащихся во фруктах и овощах можно решить проблему многих заболеваний и неприятностей:

авитаминоза, малокровия, запора, изжоги и многих других.

Давайте рассмотрим, какие витамины содержатся во фруктах и овощах.

Спаржа. Ее стебли входят в десятку самых полезных продуктов, хотя по своему вкусу она приятна не всем. При высокой пищевой ценности, обилии витаминов и минералов, спаржа является низкокалорийным продуктом, что так важно для людей, страдающих излишним весом. Зеленые стручки – превосходный гарнир к любому мясному блюду, их можно добавить в омлет, в овощные запеканки. Сок спаржи применяют при заболевании почек, он обладает мочегонным действием.

Какие витамины содержатся: группа В, РР, А, С.

Щавель. По содержанию витамина С не уступает цитрусовым, содержащаяся в нем щавелевая кислота стимулирует пищеварение. Но увлекаться ним не стоит, так как можно нажить себе проблемы с почками. Используется для приготовления салатов, супов.

Содержит большое количество железа и магния, и огромное количество очищающих элементов – фосфора, магния, кремния.

Какие витамины содержатся: С, А, В 12, РР.

Шпинат. Богат йодом, калием. Укрепляет память, повышает способность запоминать, укрепляет костную систему, нормализует кислотность желудка. Шпинат используют для приготовления супов, пирожков из слоеного теста.

Какие витамины содержатся: группа В, Е, РР, Д, К

Морковь. В этих овощах находится самый богатый источник витамина А. Морковный сок улучшает пищеварение, аппетит, структуру зубов, при язвах и раковых образованиях он является

естественным растворителем, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Употребление моркови полезно кормящим матерям для улучшения состава грудного молока. Морковь оказывает благоприятное действие на оптическую систему человека.

Какие витамины содержатся: А, группа В, Е, К.

Огурец. Обладает такими ценными свойствами, как: улучшение роста волос, укрепление сердца и сосудов, является эффективным мочегонным средством. Наличие высокого процента содержания калия в огурцах делает его полезным при низком и высоком кровяном давлении. Используется огуречный сок и для профилактики перенапряжения миокарда, атеросклероза, нормализации работы нервной системы.

Какие витамины содержатся: С, А, Р Р, группа В.

Тыква. Является одним из лучших мочегонных растений, содержит соли калия, магния, железа, каротин, белок, клетчатку. Семена тыквы – популярное противоглистное средство, особенно для детей. Тыква полезна при болезнях сердца, почек, печени, гипертонии, холецистите, запоре.

Какие витамины содержатся: С, В1, В2, РР.

Арбуз. Оказывают благотворное влияние при болезнях почек, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атонии кишечника. Прекрасно утоляют жажду при лихорадке, способствуют выведению токсинов из организма.

Какие витамины содержатся: С, РР, В1, В2.

Яблоки. Отличное укрепление сердечно сосудистой системы. В этих фруктах много кроветворных элементов. Они полезны при ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе. Кислые сорта рекомендуются при заболеваниях желудка с низкой кислотностью.

Какие витамины содержатся: А, С.

Груша. Оказывает мочегонное и противовоспалительное действие.полезна при болезнях почек.

Какие витамины содержатся: С, В1.

Персик. Нуждаются в этих фруктах люди, которые страдают нарушениями сердечного ритма, малокровием, запорами, заболеваниями желудка с пониженной кислотностью.

Какие витамины содержатся: А, В2, РР.

Абрикос. Богат солями калия, железом. Необходим людям, страдающим нарушениями сердечнососудистой системы,

болезнями почек, ожирением. Содержание фосфора и магния стимулирует активную работу мозга, улучшает память, повышает работоспособность. Способствует повышению защитных сил организма, кроветворению.

Какие витамины содержатся: А, С, В15.

Виноград. Содержит магний, марганец, кобальт, богат углеводами, органическими кислотами. Является эффективным мочегонным, слабительным, отхаркивающим действием. Полезен при болезнях почек, легких, печени, подагре, гипертонии.

Какие витамины содержатся: С, Р, РР, В1, В6, В12.

Гранат. Полезен своим общеукрепляющим действием, благотворно влияет на процессы пищеварения и усвоения пищи. Является биогенным стимулятором, лечит заболевания поджелудочной железы, малокровие, очищает кровь. Обладает вяжущим эффектом.

Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский

организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!

- **Естественные антибиотики.** Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой.
- **Продукты для нормализации пищеварения.** Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения.
- Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у ребенка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.

- **Питание - против стресса.** Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребенка, устраняют антистрессовые продукты. Это макароны из твердых сортов пшеницы, каши, печенный в кожуре картофель. В список можно включить и твердые сыры (ребенку стоит попробовать их после года). Там есть ценное вещество триптофан. Оно действует расслабляюще на нервную систему. Есть еще один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Что бы вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет ребенку удовольствие и пользу.

Овощи: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.

Брокколи диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.

Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Ее можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.

Томаты снимут проблему нехватки витаминов в организме ребенка. Они – рекорсмены по количеству полезных веществ.

Фрукты: бананы, персики, виноград богаты железом и

усиливают аппетит

Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы.

Яблоки содержат железо, аскорбиновую и фолиевую

кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектинов. Без этих фруктов не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.

Бананы особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.

Персики стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти фрукты детям с плохим аппетитом.

Виноград способствует полноценной работе почек и сердечной мышцы. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.

«О пользе *витаминов*»

Витамины... Это слово знакомо каждому из нас еще с детства. Мамы и бабушки, когда убеждали нас в полезности того или иного продукта, указывали на огромное содержание в нем этих самых витаминов. В нашей голове надолго отложилось: все, что полезно – обязательно витаминизировано! Но оказывается, сами по себе витамины не несут ценности для нашего организма, ведь они не обеспечивают процессы жизнедеятельности. Тем не менее, жить без них невозможно. Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение для нормальной жизнедеятельности. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии витаминов. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ

Витамины по растворимости подразделяются на две группы: водорастворимые и жирорастворимые. К водорастворимым витаминам относят тиамин (витамин В1), рибофлавин (витамин В2), ниацин (никотиновая кислота, витамин РР), пиридоксин (витамин В6), цианкобаламин (витамин В12), фолатин (фолиевая кислота), пантотеновая кислота (витамин В5), биотин (витамин Н), аскорбиновая кислота (витамин С). Жирорастворимые витамины - ретинол (витамин А), кальциферол (витамин Д), токоферол (витамин Е), филлохиноны (витамин К). Особую группу составляют витаминоподобные вещества. Они не обладают всеми свойствами витаминов, однако не менее активно влияют на обмен веществ и необходимы для нормального функционирования человеческого организма. К ним относят холин (витамин В4), инозит (витамин В8), биофлавоноиды (витамин Р), парааминобензойная кислота (витамин Н1) и др.

Опасный дефицит

Получать витамины человек может только через пищу. Мы, в отличие от животных и растений, совсем не умеем синтезировать их самостоятельно. Поэтому любой недостаток витаминов – это, прежде всего, проблема неправильного питания. Вспомним страны третьего мира. Люди там страдают от голода, и поэтому у них распространены такие болезни как цинга, рахит. Эти заболевания возникают из-за нехватки в организме определенного витамина.

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии витаминов.

Витамины значительным образом влияют на качество обменных процессов организма, на работу пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Витамин А необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение (при его недостатке

развивается «куриная слепота»). Витамина А много в печени, сливочном масле, яйцах и особенно в рыбьем жире. В зеленых овощах (петрушке, шпинате, мангольде, ревене, укропе, мяте, салате) и фруктах содержится каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Много каротина в моркови, крапиве, щавеле, абрикосах, зеленом луке, свежих помидорах.

Витамин D особенно необходим детям до года. Он предупреждает развитие такого заболевания, как рахит, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях (при недостатке витамина D нарушается их рост). Витамин D содержится преимущественно в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.

Витамин К необходим для нормального свертывания крови, при его недостатке развивается кровоточивость тканей. Витамин К содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (особенно в ее зеленых листьях) а также в крапиве, шпинате, моркови, помидорах молочной зрелости и свиной печени.

Витамин Е участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Особенно важно достаточное количество его в рационе беременных женщин. Витамин Е содержится во многих растениях, в том числе в зародышах пшеницы а также в растительных маслах.

Витамины А, D, К, Е являются жирорастворимыми, то есть лучше усваиваются в сочетании с жирами. Остальные витамины являются водорастворимыми.

Витамин В1 (тиамин) способствует укреплению нервной системы. Недостаток этого витамина в организме приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос. Витамина В1 много в гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, в яблоках, картофеле и особенно в пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения витамином В1 богаты: яичный желток, икра, печень, почки, сердце.

Витамин В2 (рибофлавин) особенно важен для растущего организма. При недостатке витамина В2 ребенок становится капризным, у него отмечается подавленное настроение позднее появляются рецидивирующий стоматит, сухость кожи, склонность к поносам. Витамин В2 много в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе, дрожжах. Кроме того, он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника.

Витамин В6 (пиридоксин) поступает в организм человека с мясной, молочной пищей и синтезируется микрофлорой кишечника. В материнском молоке, в отличие от коровьего молока, содержится достаточное для грудного ребенка количество витамина В6. Витамин В6 участвует в синтезе белка, необходим для нормального развития нервной системы, работы печени.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится во многих продуктах растительного происхождения. Особенно много витамина С в черной смородине, плодах шиповника, крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке. Аскорбиновая кислота участвует в синтезе различных веществ, необходима для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии таких заболеваний, как кровоточивость десен. Витамин С разрушается, если очищенные овощи долго лежат в воде, варятся в открытой посуде, пища несколько раз подогревается.

Витамин РР — никотиновая кислота. При ее недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы (ухудшается память, мышление), желудочно-кишечного тракта, поражается кожа. Никотиновая кислота содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, а также в овощах, фруктах, молочных продуктах. В небольшом количестве она образуется и в организме человека.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов. Большая часть из них не синтезируется в организме человека, они не образуют депо (то есть не накапливаются). Поэтому витамины должны ежедневно поступать в организм человека.

