

ВИТАМИНОТЕРАПИЯ

Витаминотерапия — это применение различного рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для восполнения в организме недостатка в них.

История открытия витаминов

Во второй половине XIX века считалось, что пищевая ценность продуктов определяется содержанием в них белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Меж тем за века человечество накопило немалый опыт длительных морских путешествий, когда при достаточных запасах продовольствия люди гибли от цинги. Почему?

На этот вопрос не было ответа до тех пор, пока в 1880 году русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании, не заметил, что мыши, поглощавшие искусственную пищу, составленную из всех известных частей молока (казеина, жира, сахара и солей), чахли и погибали. А мышки, получавшие натуральное молоко, были веселы и здоровы. "Из этого следует, что в молоке... содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания", - сделал вывод ученый.

Еще через 16 лет нашли причину болезни "бери-бери", распространенной среди жителей Японии и Индонезии, питавшихся в основном очищенным рисом. Врачу Эйкману, работавшему в тюремном госпитале на острове Ява, помогли... куры, бродившие по двору. Их кормили очищенным зерном, и птицы страдали заболеванием, напоминавшим "бери-бери". Стоило заметить его на рис неочищенный - болезнь проходила.

Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название - от латинского "vita" - "жизнь".

Нужна ли витаминотерапия детям? Когда её лучше проводить?

Конечно, витаминотерапия нужна, в особенности весной. Именно к весне организм растрчивает последние витаминные резервы, которые были использованы зимой на борьбу с простудами и гриппом.

Как проявляется недостаток витаминов у детей?

Если вы заметили у своего ребенка такие симптомы, как: сухость кожи, появление гнойничков, вялость, ломкость ногтей и волос - все это говорит о недостатке в организме необходимых витаминов и микроэлементов.

Весной каждая мама может провести для своего ребенка своеобразную витаминотерапию, которая заключается в создании более разнообразного и питательного меню для малыша.

Вот лишь небольшой перечень продуктов, в которых содержатся важные витамины и минералы:

Витами А: морковь, тыква, апельсины, сметана, яйца, масло.

Витамин В1: гречневая, овсяная каши, ржаной хлеб.

Витами В2: горох, сливы, персики.

Витами В6: зеленые овощи, кукуруза.

Витами В12: рыба, печень, сыр, морская капуста.

Микроэлементы (железо, йод, хром, фтор и т.д.) и макроэлементы (фосфор, натрий, сера и т.д.) также полезны и необходимы для организма, и их тоже можно получить из фруктов, овощей и молочных продуктов.