

Роль витаминов в зимний период!

Витамины детям очень нужны в зимне-весенний период. Но, к сожалению, в это время овощей и фруктов становится меньше, нет свежей зелени и ягод, а в сохранившихся овощах и плодах значительно меньше витаминов. Например, картофель содержит очень мало витамина С. Уже к декабрю его содержание снижается наполовину и составляет не более 10 мг. в 100 г. Кроме того, витамин С теряется в процессе варки. Важным источником витамина С в зимнее время является капуста. Хорошего качества свежая белокочанная капуста содержит столько же витаминов, сколько апельсины и лимоны. В отличие от картофеля, она сохраняет витамины в течение 7-8 месяцев. В зимне-весенний период детям дают салат из свежей или квашеной капусты. Правильно заквашенная капуста с рассолом сохраняет 70 - 80% исходного количества витамина С.

С самой ранней весны, как только появится зеленый лук, детям дают его постоянно в любой прием пищи. Зимой можно его выращивать дома на подоконниках. Зеленый лук содержит 30-40 мг. витамина С, 2 мг. каротина, 1 мг. витамина Е, 0,1 мг. витамина В1, 18 мкг. фолиевой кислоты. Он очень богат солями калия, железа и превосходит все овощи и фрукты по содержанию кальция (100 мг.). Лук — важный компонент многих салатов.

Богатые витамином С шиповник и черная смородина. Их необходимо заготавливать для зимы. Черная смородина, перетертая с сахаром, содержит примерно 80 - 100 мг. этого витамина. Две чайные ложки обеспечат 80% дневной потребности в витамине С ребенка 3 - 6 лет. Этого количества смородины достаточно для приготовления стакана вкусного напитка, который лучше дать в два приема к основному питанию.



Отвары из шиповника в зимне-весенний период должны обязательно включаться в рацион детского питания. Шиповник содержит много биофлавоноидов (витамин Р), что в сочетании с витамином С представляет активный биологический комплекс. По содержанию витамина В2 он превосходит все овощи и плоды в 10 - 15 раз (!). Плоды шиповника очень богаты железом: в 100 г. спелых плодов шиповника содержится 11,5 мг. железа, в сухих — 28 мг. стакан отвара шиповника восполняет витаминный состав рациона и обогащает его железом. Ценный источник витамина С — цитрусовые: апельсины — 60 мг, грейпфруты — 45 мг, лимоны — 40 и мандарины — 38 мг. Витамин С в них, как и в капусте, хорошо сохраняется до весны. Во всех этих продуктах содержится и витамин Р (рутин), который повышает усвояемость витамина С.



Соки, безусловно, очень полезны для детей. Они содержат органические кислоты, биологический ценный комплекс сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы), минеральных солей и микроэлементов. Однако они не могут быть основным источником витамина С. Так, в 100 мл. яблочного и виноградного сока витамина С всего 2 мг, сливового — 4 мг, айвового, вишневого — по 7,4 мг. Немного больше витамина С в томатном соке — 10 мг., но к весне содержание его также снижается. Соки давать детям нужно, но одновременно следует позаботиться и о других источниках витамина С.

Определенные трудности в зимне-весенний период возникают и в обеспечении детского организма витамином А. Детям дошкольного возраста его требуется в сутки 0, 5 мг. Это количество должно покрываться как самим витамином А так и каротином, который в организме превращается в витамин А. В повседневных продуктах питания — молоке, сметане, масле сливочном, желтках куриного яйца — в зимнее время этого витамина мало. Реальным источником каротина зимой является морковь. В красной моркови содержится до 9 мг. каротина. Поэтому в зимнее время морковь должна быть ежедневным продуктом потребления детей. Ранней весной много витамина С и каротина содержит крапива, которую можно использовать для салатов и супов.

Богата витамином А печень. Самое высокое содержание его в говяжьей печени — 8,2 мг в 100 г, в свиной — 3,45 мг., в тресковой — 4,4. 10-15 г. говяжьей печени в день покрывают суточную потребность в этом витамине. Кроме витамина А, в печени много витаминов группы В, железа и других кроветворных микроэлементов, много фосфора и высокое содержание полноценных белков. Чтобы разнообразить меню, приготовьте малышу оладьи — они нежнее, мягче чем печень,

приготовленная куском. Можно также приготовить паштет. Витамины детям необходимы круглый год и потому старайтесь, чтобы организм ребенка всегда ими был насыщен.

В зимне-весенний период сокращается ассортимент овощей и фруктов, свежей зелени и ягод, а сохранившиеся овощи и плоды значительно обедняются витаминами в процессе хранения.



Ценный источник витамина С - цитрусовые: апельсины, грейпфруты, лимоны и мандарины, витамин С в них, как и в капусте, хорошо сохраняется до весны. Во всех этих продуктах содержится и витамин Р, который повышает усвояемость витамина С.



Питайтесь правильно и будьте здоровы!