

ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ



Многие полагают, что в весеннем авитаминозе нет ничего страшного, это естественное для любого человека состояние. Но лучше не относиться к авитаминозу столь пренебрежительно.

Признаки авитаминоза у детей

Для детей основными симптомами авитаминоза являются раздражительность и излишняя плаксивость. Ребенок не может понять, почему ему сложно делать то, что раньше давалось легко, он не может играть так же, как и раньше. Если вы заметили, что малыш страдает от головных болей, он часто простужается, очень быстро утомляется, страдает от излишней сонливости, то лучше всего обратиться за консультацией к педиатру.

Внимание: лечить авитаминоз у детей самостоятельно нельзя, так как это может нанести им вред.

Причины детского авитаминоза

К причинам возникновения авитаминоза, к провоцирующим его факторам можно отнести неправильное питание малыша и нарушения его режима. Авитаминоз у детей – не редкость, ведь юный организм очень быстро растет и развивается, и в это время его потребность в витаминах и минеральных веществах очень высока.

Кладовые природы

Самое-то время вспомнить о том, что нам может предложить природа. Зачастую народные способы того, как предупредить весенний авитаминоз у детей, гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие поливитаминные комплексы.

Всевозможные сухофрукты

Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети без

исключения. Вряд ли у вас возникнет проблема с тем, как заставить ребенка есть сухофрукты.

Ребенок может кушать сухофрукты просто так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь. Готовится она следующим образом: возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли меда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную емкость, которую нужно хранить в холодильнике.

Сырая свекла и морская капуста

Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть маленького ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых детей этот вариант может оказаться оптимальным.

Корень сельдерея

Сельдерей – вообще незаменимый помощник родителей в борьбе с авитаминозом. 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 всегда пользуются у них повышенным спросом.

Причем в ход можно пустить абсолютно все – корень сельдерея, пропущенный через мясорубку, сок сельдерея. Вы можете добавлять сельдерей в первые и вторые блюда детского меню в неограниченных количествах. В данной ситуации опасаться переизбытка витаминов не стоит – все излишки покинут организм малыша без каких-либо негативных последствий.

Шиповник

Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, конечно же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне.

Конечно же, в весеннее время свежий шиповник не найти, но практически в любой аптеке можно купить сухие плоды. Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему

витамины. Если вы завариваете шиповник как простой чай, то просто измельчите его и поместите в заварной чайник, словно обычную заварку.

Если же вы решили приготовить отвар, это также не займет много времени. Поместите в эмалированную посуду 5 столовых ложек сухих плодов шиповника, залейте их одним литром воды и доведите до кипения. После этого огонь уменьшите, накройте кастрюлю крышкой и кипятите на протяжении 30 минут. Учитывая, что отвар готовится для ребенка, обязательно добавьте туда 5 столовых ложек сахара.

Рябина

В ягодах рябины содержится огромное количество каротина – больше чем в моркови. Да и витаминов группы В там очень и очень много. Из рябины также готовятся как чай, так и отвары.

Чтобы не пришлось лечить авитаминоз у ребенка, необходима его профилактика. Нужно следить за тем, чтобы питание малыша было качественным и регулярным. Пусть в его рацион будут включены разнообразные фрукты и овощи, зелень, молочные продукты, гречневая и овсяная крупы. Замечательно помогают в профилактике авитаминоза **грецкие орехи**.

Будьте здоровы и радуйтесь весне!
