



СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Консультация для родителей
«Витамины или витаминки».**



Санкт – Петербург

«Витамины или витаминки».

О пользе витаминов слышали многие из нас. Но тех, кто представляет себе, какое конкретно действие оказывают различные витамины, и может сориентироваться в многочисленных поливитаминах, лежащих на прилавках аптек, - гораздо меньше. Большое предпочтение сейчас отдается искусственным поливитаминам в таблетках, так как в них грамотно сбалансированы нужные дозы, как самих витаминов, так и микроэлементов, столь необходимых организму. А ведь каждый витаминный комплекс имеет свой состав, свои показания к применению и противопоказания.

В последнее время врачи стали замечать, что увлечение потреблением витаминных таблеток не всегда полезно для здоровья. С одной стороны, они действительно содержат гораздо больше полезных веществ, чем большое количество пищи, которую трудно съесть: таблетки такие маленькие, что их можно поглощать горстями без нагрузки на желудок. Их и глотают. Не задумываясь о том, насколько этот процесс полезен, вреден или бесполезен...

В настоящее время проблема влияния больших доз витаминов на важнейшие функциональные системы организма перестала рассматриваться в сугубо теоретическом плане. Все чаще и чаще с этой проблемой приходится сталкиваться вне стен лаборатории, а в реальной жизни. Одной из причин такого положения является распространенное мнение о профилактическом и лечебном действии больших доз витаминов чуть ли ни при всех заболеваниях. Во многом это следствие агрессивной рекламы. Конечно, трудно устоять перед соблазном вылечить радикулит. Не менее заманчиво предложение повысить интеллект и умственные способности, принимая витамины. Желание выздороветь поскорее или обрести сверх интеллект, которые обещает реклама, приводит зачастую к тому, что человек превышает даже те достаточно высокие дозы, которые рекомендованы на упаковке витаминных препаратов. **А ведь высокие дозы витаминов небезразличны для организма, а некоторых - даже опасны для здоровья.**

Всем нам знакомо слово "гипервитаминоз", то есть чрезмерное насыщение витаминами. Это не безобидное состояние, как думают некоторые. Избыток витаминов и микроэлементов так же вреден для организма, как и их недостаток.



Всеми известным и многими любимым – Витамин А.

Все знают, как он полезен для зрения. При недостатке его нарушается способность видеть в сумерках - развивается так называемая куриная слепота, возможны поражения кожи и слизистых оболочек. Но задолго до того, как появился сам термин "витамины", было известно о токсичности продуктов, как позднее выяснилось, богатых витамином А. Многие полярные исследователи писали о пищевом отравлении, возникающем при употреблении в пищу печени белого арктического медведя. Первые сведения об этом заболевании относятся еще к шестнадцатому веку. Кетлиц, врач экспедиции на Землю Франца-Иосифа в конце прошлого века, отмечал у полярников, употреблявших медвежью печень, головную боль и бессонницу, а у тех, кто съел ее в большом количестве, даже тошноту и рвоту. Подобные явления наблюдались у людей, употреблявших в пищу печень тюленя, кита, моржа, акулы. В специальной литературе описаны случаи отравления менее экзотическим продуктом - печенью палтуса. Причина заболевания, возникающего при употреблении в некоторых морских млекопитающих и рыб – переизбыток Витамина А.

Чрезмерное потребление предшественника витамина А — бета-каротина не вызывает гипервитаминоза А, но приводит к высокому уровню каротина в крови. Избыток каротина, получаемый организмом, например, с морковным соком, может вызывать желтоватую окраску кожи. Выпивать полстакана морковного сока (но не каждый день) - только на пользу. Каротин и витамин А способствуют хорошему зрению, здоровому состоянию кожи. Однако если следовать советам некоторых знахарей и пить морковный сок по 2-3 стакана в день на протяжении нескольких недель, то можно добиться лишь желтухи. Нормальная доза - 7мг в день. Раньше считалось, что бета-каротин безопасен,

но в последнее время выяснилось, что повышенные дозы этого витамина могут привести к повторению инфаркта миокарда у перенесших его людей, кроме того его переизбыток в организме повышает вероятность развития рака легких (особенно у курильщиков).



Витамин С. Те, кто любит постоянно сосать аскорбинку, частенько мучаются мигренями и бессонницей. Превышение дозы витамина С может привести к различным неврологическим и желудочным расстройствам: наблюдаются тошнота, рвота, диарея, аллергия. К настоящему времени стало известно, что чрезвычайно высокие дозы аскорбиновой кислоты могут способствовать кровоточивости десен, легкому образованию синяков, оказывать нежелательное действие на функцию поджелудочной железы и почек, переизбыток этого витамина сдвигает реакцию мочи в кислую сторону, способствует образованию камней в почках.

Недавно ученые обнаружили, что превышение нормы витамина С может даже привести к серьезным изменениям со стороны мозга. Регулярное употребление мегадоз витамина С ускоряет темпы его разрушения и выделения, а в последующем при переходе на обычное питание может привести к развитию гиповитаминоза.



Витамин Д необходим организму. Он оказывает активное влияние на минеральный обмен, обеспечивает всасывание кальция и фосфора в кишечнике, влияет на отложение кальция в костной ткани, предупреждает рахит у детей. Содержится витамин Д только в продуктах животного происхождения: сметане, сливках, молоке, печени трески. В организме человека он образуется при облучении солнцем содержащегося в коже провитамина. Дефицит витамина Д может возникнуть при работе в условиях полярной ночи, при отсутствии ультрафиолетового облучения.

При лечении некоторых заболеваний (рахита, остеопороза) возможна передозировка витамина Д, возникает его гипервитаминоз. Чаще причинами гипервитаминоза бывает назначение себе и своим детям препаратов витамина Д в семьях, где взрослые считают себя слишком грамотными в этом отношении и не советуются с врачами. Признаком гипервитаминоза Д являются потеря аппетита, тошнота, рвота, общая слабость. У малышей избыток витамина Д может вызвать слабый рост и плохое развитие, маленькое увеличение веса, раздражительность. Учитывая, что в настоящее время все шире применяются высокоактивные формы витамина Д, следует соблюдать осторожность в процессе лечения, контролируя уровень кальция в сыворотке крови, а также не забывая о возможных токсических последствиях длительного использования содержащих витамин Д препаратов.



Витамин E приобрел заслуженную в последние годы популярность.

В качестве антиоксиданта он рекомендуется не только при целом ряде заболеваний, но и для активизации мышечной деятельности, укрепления иммунной системы. Но слишком большие дозы витамина E могут вызывать тошноту, расстройство кишечника.

Врачи заметили, что больше всего любят потреблять витамины в большом количестве дети, беременные женщины и старики. Например, по статистике, самопроизвольно, без согласования с врачом, "для улучшения развития плода" витамины назначает себе до семидесяти процентов беременных. Понятно, что лучше этого не делать. А если уж, кажется, что витаминов не хватает, употребляйте не таблетки, а больше овощей и фруктов: натуральные витамины гипервитаминоза не вызывают.

Итак, каждый раз, доставая из коробочки безобидную, на первый взгляд, таблетку, задумайтесь: какая она по счету в этот день? Посмотрите на инструкцию по применению витаминов, посоветуйтесь с врачом и помните, что в любых взаимоотношениях с лекарствами нужно придерживаться медицинских советов. **Лишь врач может дать совет в отношении оптимального количества необходимых витаминов, которое не приведет к развитию гипервитаминоза.**