О пользе микронутриентов в питании детей и подростков

Микроэлементы присутствуют в организме человека в очень малых количествах, но оказывают большое влияние на состояние нашего здоровья. Роль микроэлементов обусловлена их участием во всех процессах обмена веществ, поэтому даже малейшее отклонение от нормы в рационе питания (как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения) может привести к нарушению функций организма.

Растущий организм ребенка нуждается в постоянном поддержании баланса микроэлементов, особенно в раннем периоде активного развития, в так называемые «критические окна роста».

Важно!

Гемовое железо содержится в продуктах животного происхождения — мясо, печень, рыба. Негемовое железо содержится в продуктах растительного происхождения — в злаках, зелени, фруктах и овощах.

Железо

Железо обеспечивает ткани мозга кислородом и способствует выработке энергии, влияет на процессы взаимодействия клеток мозга, что способствует развитию мышления, познавательных функций, интеллекта. Поэтому дефицит железа у детей может привести к ухудшению психического и моторного развития, снижению способностей и успеваемости в школе. Для обеспечения организма малыша железом его ежедневный рацион должен обязательно содержать порцию мяса или рыбы, каши (гречневая, овсяная), овощей (цветная капуста, брокколи, цуккини), фруктов (яблоки, груши).

Йод

Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы, которые влияют на интенсивность обмена веществ в клетках мозга, а также регулируют рост ребенка. Поэтому дефицит йода в организме ребенка ведет к нарушению его интеллектуального развития. Йод содержится в таких продуктах как рыба (она должна входить в рацион малыша старше 8 месяцев примерно 2 раза в неделю), яйца, морковь, картофель.

Медь и марганец

Элементы принимают участие в реакциях, защищающих мозг от повреждения свободными радикалами, активно влияют на физический рост и развитие ребенка. Недостаток марганца может привести к нарушению формирования скелета у детей, замедлению развития и роста ребенка, поскольку этот элемент участвует в формировании нормальной структуры костей, соединительной ткани, хрящей. Марганец малыш может получить с цельнозерновым хлебом и кашами, бобовыми и рыбой.

Цинк

Цинк входит в состав ферментов для синтеза гормонов, отвечающих за рост ребенка — инсулина, кортикотропина, соматотропина. Цинком богаты говядина, пшеничная каша, яйца. Достаточное количество меди содержится в кашах (гречневая, рисовая, овсяная), мясе, бобовых).

Многообразие процессов

Многообразие процессов в растущем детском организме, в которых участвуют микроэлементы, говорит о чрезвычайной важности их регулярного сбалансированного поступления с пищей. Рацион малыша должен содержать оптимальное количество микроэлементов. Тогда расти можно с удовольствием!