

С ВИТАМИНАМИ ХМУРЫЙ ДЕНЬ СВЕТЛЕЙ

Дети – драгоценные существа, которые дарят нам ощущение бесконечного счастья. Когда в доме появляется малыш, кажется, что мир вокруг обретает новый смысл, он полон добра и света. Всем хочется, чтобы наши дети выросли здоровыми, умными, целеустремленными и способными преодолеть любые препятствия во взрослой жизни. Родители готовы подарить своим детям все самое лучшее, кормить изысканными блюдами, покупать желанные игрушки, обучать у лучших преподавателей. Но со временем вдруг замечают, что сын или дочь много капризничает, нервничает, начинает плохо учиться в школе и быстро уставать. Начинаются длительные походы к врачам с дорогостоящим обследованием. А истинная причина заключается в том, что ребенок не получает сбалансированного в количественном и качественном отношении питания, способного удовлетворить все пластические и энергетические потребности растущего организма.

Витамины, макро- и микроэлементы контролируют все жизненно важные процессы в организме, и если этих компонентов питания не хватает, активность ферментов снижается, и процессы жизнедеятельности становятся разбалансированными, что приводит к снижению адаптационных возможностей детского организма, нарушению обмена веществ, задержке физического и интеллектуального развития. Витамины, макро- и микроэлементы – незаменимые пищевые вещества, которые в организме человека практически не образуются, но без них он не может существовать. В подавляющем большинстве они должны поступать извне и в достаточном количестве. К сожалению, в настоящее время обычный



рацион ребенка даже теоретически не может вместить необходимое количество этих важнейших компонентов питания. Поэтому следует обогащать рацион биологически активными веществами.

В решении этой проблемы неоценимую помощь окажет биологически активная добавка к пище «Юниор+» – специально разработанный для детей витаминно-минеральный комплекс с приятным шоколадным вкусом, включающий 10 витаминов и 10 минеральных компонентов, необходимых для функционирования детского организма. Он представлен жирорастворимыми витаминами. К первой группе относятся бета-каротин, витамины E и D3, ко второй – витамин C и витамины B1, B2, B6, B9 (фолиевая кислота), B12, PP (ниацин).

Бета-каротин выполняет самостоятельную антиоксидантную функцию, а также превращается в организме человека в витамин A – ослабление темновой адаптации («куриная слепота», или гемералопия), т. е. снижение остроты зрения при слабой освещенности. Дальнейший дефицит витамина A может привести к серьезному заболеванию глаз – ксерофтальмии. Нарушается строение выстилающего роговую оболочку глаза защитного эпителия, он подвергается ороговению, высыхает, теряет прозрачность и чувствительность, и роговица превращается в бельмо. При выраженном дефиците витамина A наблюдается тотальное

поражение эпителиальной ткани организма, развитие кожных заболеваний и нарушение функционирования внутренних органов. Витамин А усиливает активность иммунной системы, поэтому у детей с А-витаминной недостаточностью инфекционные заболевания возникают чаще и протекают тяжелее.

Витамин Е – токоферол («несущий потомство») – положительно влияет на функции половых желез, и недостаток этого витамина в период полового созревания может стать причиной нарушения репродуктивной функции. Важнейшая функция витамина Е – антиоксидантная: стабилизация и защита ненасыщенных липидов клеточных мембран от свободно радикальных процессов перекисного окисления. Витамин Е также контролирует работу встроенных в клеточные мембраны ферментов, сопротивляемость бактериям и вирусам, проницаемость для различных веществ.

Главная функция **витамина D3** – холекальциферола («несущий кальций») – регуляция фосфорно-кальциевого обмена и процесса минерализации костей. Витамин D3 особенно необходим растущему организму: при недостаточности D3 в рационе и дефиците ультрафиолетовых лучей могут наблюдаться нарушения в формировании скелета, развивается рахит.

Биологическая роль **витамина С** обусловлена его участием в различных окислительно-восстановительных реакциях и синтезе белков соединительной ткани – коллагена, эластина, являющихся опорными компонентами костей, хрящей, стенок сосудов, и хондромукоида, обеспечивающего нормальную проницаемость стенок кровеносных сосудов. Витамин С участвует в синтезе стероидных гормонов надпочечников, гормонов щитовидной железы, способствует лучшему усвоению железа и нормализации процессов кроветворения, активизирует защитные силы организма. Благодаря антиоксидантным свойствам и способности предотвращать образование в организме мощных канцерогенов – нитрозаминов – аскорбиновая кислота осуществляет профилактику онкопатологии. При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, появляется ломкость сосудов («привычные синяки» на коже) и кровоточивость десен, развивается анемия, снижается сопротивляемость к инфекционным

заболеваниям.

Витамины группы В участвуют в обмене белков, жиров и углеводов, обеспечении организма энергией, поддерживают и нормализуют функции нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, иммунной систем, необходимы для процессов кроветворения и клеточного деления. Недостаточность витаминов этой группы приводит к развитию у ребенка анемии, вызывает сонливость, повышенную раздражительность, поражение кожи (дерматиты), воспаление слизистых оболочек ротовой полости, нарушения нервной, пищеварительной систем организма.



Минеральный комплекс БАД «Юниор+» представлен макро- и микроэлементами, к первой группе которых относятся кальций, фосфор и магний, ко второй – железо, медь, хром, цинк, селен, марганец, фтор.

К сожалению, значение минеральных веществ, особенно микроэлементов, и необходимость их поступления в организм явно недооценивается, хотя спектр их влияния на растущий организм достаточно широк. Так, например, кальций участвует в регуляции проницаемости клеточных мембран, в каскадном механизме свертывания крови, необходим для сократимости мышечной ткани, в том числе сердечной мышцы. Он обладает мощным противовоспалительным и антиаллергическим действием, влияет на функции эндокринных желез, является антистрессовым фактором, участвует в передаче нервного импульса, способствует

выведению из организма солей тяжелых металлов и радионуклидов, проявляет антиоксидантный эффект. Вместе с фосфором он осуществляет структурные функции – является основой костной ткани и зубов. Фосфор также входит в состав фосфолипидов, необходимых для построения клеточных мембран. Являясь компонентом нуклеиновых кислот, он принимает участие в процессах роста и деления клеток, кодирования, хранения и использования генетической информации. Органические соединения фосфора (например, аденозинтрифосфорная кислота – АТФ) являются центральным звеном энергетического обмена, необходимы для регуляции обменных процессов, проведения нервных импульсов и мышечных сокращений. В комплексе с АТФ энергетический потенциал клеток контролирует магний, который участвует в регуляции функциональной активности нервной, сердечно-сосудистой систем организма.

В процессах жизнедеятельности детского организма важная роль принадлежит железу, основная функция которого – участие в образовании гемоглобина. При дефиците железа развивается анемия с задержкой роста и снижением сопротивляемости ребенка к инфекциям. Вторым кроветворным микроэлементом является медь, также участвующая в синтезе гемоглобина. Медь благотворно влияет и на эндокринную систему (надпочечники, поджелудочную и щитовидную железы). Инсулиноподобное действие меди, способствующее снижению уровня сахара в крови, усиливается хромом и цинком. Хром участвует в регуляции липидного обмена, снижает образование жира в организме. Цинк необходим для формирования иммунитета и поддержания функции мужских половых желез, обладает антиоксидантной активностью, способствует улучшению состояния кожи, зрения, оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Выраженными антиоксидантными свойствами обладает и селен. Он входит в состав одного из важнейших ферментов антиоксидантной защиты – глутатионпероксидазы, которая предотвращает повреждение биологических структур клеток свободными радикалами. Селен также входит в состав фермента йодтиронин-5-дейодиназы, катализирующего отщепление йода от тироксина с образованием основного гормона щитовидной железы – трийодтиронина.

Дефицит селена может привести к развитию патологических состояний щитовидной железы, которая является важнейшим звеном в регуляции обмена веществ. При недостатке селена развивается миодистрофия (в том числе дистрофия сердечной мышцы), аритмии и кардионекрозы, что является характерным для болезни Кешана.

Нормальное развитие ребенка невозможно без достаточного поступления в организм марганца, влияющего на углеводный, холестериновый и другие виды обмена веществ. Он имеет особое значение в реализации функций половых желез, нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Марганец необходим для функционирования ферментов, участвующих в формировании соединительной и костной тканей. Еще один микроэлемент БАД «Юниор+» – фтор – принимает активное участие в процессах костеобразования, формирования дентина и зубной эмали. При его дефиците у детей очень рано появляются признаки кариеса зубов. Чтобы предотвратить частые походы к стоматологу, необходимо обеспечить достаточное поступление фтора в организм ребенка. БАД «Юниор+» удовлетворит потребности детского организма во всех важнейших витаминах, макро- и микроэлементах, развеет тучи надвигающихся патологий, сохранит надежды родителей на крепкое здоровье их детей в будущем. «Юниор+» позволит вырастить детей спокойными, уравновешенными, способными накопить огромный потенциал возможностей и развить генетически заложенные таланты, которые станут проводником в счастливую взрослую жизнь.

