

Жыццёва неабходныя, у вадзе і тлушчы растваральныя

Калі разглядаць наш арганізм як біяхімічную вытворчасць, то вітаміны выконваюць у гэтым працэсе функцыю "начальнікаў участкаў": яны кантралююць і забяспечваюць выкананне канкрэтнай "вытворчай задачы". Без вітамінаў "біяхімічны завод" спыніцца. Вітаміны не выпрацоўваюцца ў арганізме, а могуць прыйсці толькі з прадуктамі харчавання. Вітаміны групы В ды вітамін К у невялікай колькасці сінтэзуюцца кішэчнай мікрафлорай. Арганізм не здольны таксама і назапашваць вітаміны. А таму апошнія павінны паступаць рэгулярна, у поўным наборы і належнай колькасці. Як гэтага дабіцца і не нарабіць памылак, расказвае галоўны навуковы супрацоўнік аддзела харчавання Навукова-практычнага цэнтра НАН Беларусі па харчаванні, доктар медыцынскіх навук Элеанора КАПІТОНАВА.

Якім чынам вітаміны атрымлівае плод?

— Калі харчаванне будучай маці паўнацэннае і разнастайнае, то "грандыёзная будова" новага арганізма будзе адэкватнай. У дадатковым паступленні вітамінаў маюць патрэбу цяжарныя жанчыны, якія недастаткова або аднастайна харчуюцца, працуюць на "шкодных" работах, не жадаюць развітвацца са шкоднымі звычкамі, а таксама пры ўскладненым працяканні цяжарнасці. Спецыяльныя рэкамендацыі ў такіх выпадках дае ўрач.

Якім чынам вітаміны атрымлівае немаўля?

— Пасля нараджэння малое атрымлівае вітаміны з харчавання. Грудное малако забяспечвае дзіця вітамінамі ў першыя 5-6 месяцаў, а далей можна пачынаць увядзенне прыкорму. Калі ж дзіця знаходзіцца на штучным выкормліванні, праблема забеспячэння яго вітамінамі вырашаецца за кошт узбагачэння адаптаваных сумесяў. Першы вітамін у лыжцы, з якім сутыкаецца малое, — гэта вітамін Д, неабходны для росту і развіцця шкілета. Гэты вітамін неабходны з самага нараджэння, паколькі ў грудным малацэ яго амаль няма. Асабліва маюць патрэбу ў ім немаўляты, якія нарадзіліся восенню і зімой, калі вітамін Д не можа ў дастатковай колькасці сінтэзавацца ў скуры пад уздзеяннем сонечных промняў. У залежнасці ад стану здароўя ўрач вызначае дозу і працягласць прыёму.

А раптам неабходнасць забеспячэння вітамінамі — фантазіі вучоных і "страшылкі" ўрачоў?

— Вітаміны патрэбны нам штодня і ў адпаведнай колькасці. Гэта даказаны факт. Прычым у сучасных умовах жыцця (асабліва жыцця ў горадзе) і пры той якасці прадуктаў, якія мы можам сабе дазволіць, забяспечыць арганізм і дзіцяці, і дарослага з дапамогай выключна ежы немагчыма. Толькі за кошт кулінарных страт пры захаванні і гатаванні ежы мы "недабіраем" каля трэці вітамінаў.

Як праяўляецца недахват вітамінаў?

— У дзяцей у першую чаргу зніжаецца супрацінфекцыйны імунітэт, яны пачынаюць часцей хварэць, няхутка выздараўліваюць, у іх запавольваюцца тэмпы фізічнага і разумовага развіцця. Бываюць і спецыфічныя праявы недахвату вітамінаў: кроватачывасць дзяснаў і частыя насавыя крывацёкі сведчаць аб дэфіцыце вітаміну С, сухасць скуры — аб дэфіцыце вітаміну А, павышаная раздражняльнасць і плаксівасць — вітаміну В₁ і г.д.

Вучоныя-педыятры і нутрыцыёлагі сёння звяртаюць увагу на неабходнасць забеспячэння дзяцей любога ўзросту полівітаміннымі прэпаратамі ў колькасці, якая адпавядае ўзроставай фізіялагічнай патрэбе.

Рэкамендацыі для адэкватнай вітамінізацыі:

У харчаванні выкарыстоўвайце ўсе групы прадуктаў: гародніну, фрукты, злакі, мясныя і малочныя прадукты, яйкі, птушку, рыбу, але і жывёльныя тлушчы.

Звяртайце ўвагу на спецыяльныя прадукты з вітаміннымі дабаўкамі.

Падчас гатавання ежы зніжайце кулінарныя страты вітамінаў і гатуйце на пары, запякайце, тушыце, выкарыстоўвайце свежыя і свежазамарожаныя прадукты.

Па рэкамендацыі ўрача праводзьце дадатковую вітамінізацыю харчавання ў асенне-зімова-веснавы перыяд, а таксама пасля захворванняў, пры нізкай якасці харчавання, парушэннях стрававання і іншых станах, якія ўплываюць на засваенне вітамінаў у арганізме.

Навошта ў "вітаміннай справе" раіцца з урачом?

— Для сапраўды эфектыўнай прафілактыкі вітаміннага дэфіцыту неабходна ведаць стан нашага здароўя, умовы жыцця. Вітамінныя прэпараты для выкарыстання ў лячэбных мэтах выпускаюць у выглядзе монапрэпаратаў — кожны вітамін паасобку. Толькі ўрач мае права прызначыць такі прэпарат з вызначэннем дозы і працягласці. Вітамінныя прэпараты для прафілактычных мэт выпускаюць у выглядзе полівітамінных або вітамінна-мінеральных комплексаў. Яны адпускаюцца без рэцэпта ўрача і адрозніваюцца наборам і дозай інгрэдыентаў. Нельга вітамінныя прэпараты, прызначаныя для дарослых, даваць дзецям.

Для прадухілення перадазіроўкі полівітамінныя комплексы змяшчаюць не больш за 30 працэнтаў ад сутачнай патрэбы кожнага вітаміну. Толькі асобныя віды прэпаратаў змяшчаюць ад 50 працэнтаў некаторых відаў вітамінаў. Такія прэпараты прызначаны для дарослых пры асаблівых станах. "Дзіцячыя вітамінаў" з перавышэннем дазіроўкі не бывае.

У якой форме лепш?

— Вітамінныя прэпараты выпускаюць у розных формах — кроплі, сіропы, растворы, таблеткі, дражэ, капсулы, жуйныя таблеткі і пасцілкі, пасцілкі на палачцы, ледзяшы, "шыпучыя" таблеткі і г.д. Прымальна тое, што адпавядае ўзросту, характару, перавагам і стану здароўя дзіцяці. Зусім малым лепш даваць кроплі і растворы, малым старэйшага ўзросту можна прапанаваць "сасучкі" і "жуйкі". Пасля 4-5 гадоў многія з задавальненнем п'юць на дэсерт шыпучку з вітамінных таблетаў. У сэнсе ўздзеяння на здароўе важная не форма падачы вітамінных прэпаратаў, а іх змест.

Як не набыць алергію?

— Усе вітамінныя комплексы змяшчаюць не толькі ўласна вітаміны, але і дапаможныя інгрэдыенты — сахарозу, кансерванты, смакавыя дабаўкі, фарбавальнікі і інш. У некаторых дзяцей, асабліва з групы рызыкі па алергіі, могуць узнікаць алергічныя рэакцыі на гэтыя дадатковыя інгрэдыенты. На самі ж вітаміны алергіі не бывае.

Ці ёсць розніца паміж "штучнымі" і "натуральнымі"?

— Усе вітаміны вырабляюць або сінтэтычным шляхам — сінтэзуюць патрэбныя хімічныя злучэнні, або з расліннай і жывёльнай сыравіны — "натуральныя вітаміны". Ва ўздзеянні на арганізм паміж імі няма ніякай розніцы. А вось у ступені хімічнай чысціні і якасці — ёсць.

Сінтэтычныя вітаміны вылучаюцца высокай ступенню ачысткі і добрай якасцю. Пры гэтым кошт іх нашмат ніжэй, чым прэпаратаў з натуральнай сыравіны. Такія прэпараты ў найбольшай ступені падыходзяць малым, схільным да алергіі. Тым не менш, неабходна абавязкова звяртаць увагу на склад дапаможных інгрэдыентаў, ад якіх і бываюць алергічныя рэакцыі.

Што ўказвае на перадазіроўку вітамінаў?

— Яно выглядае як звычайнае атручэнне. Млосць, ванітаванне, адсутнасць апетыту, боль рознай лакалізацыі, кволасць, санлівасць. Але бываюць і спецыфічныя прыкметы: пры перадазіроўцы вітаміну Д рана закрываецца раднічок, запавольваецца рост, утвараюцца камяні ў нырках і мачавым пузыры, развіваецца склероз ныркавай тканкі, які прыводзіць да ныркавай недастатковасці. Лішак вітаміну А ў цяжарных жанчын выклікае цяжкія прыроджаныя парокі развіцця ў плода, а ў дзяцей груднога ўзросту — парушэнні з боку нервовай і эндакрыннай сістэм.

Святлана БАРЫСЕНКА