

Кормите сердце витаминами

Для нормального развития сердца и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы ребенку необходимо правильное и рациональное питание. Необходимо приучить ребенка обязательно завтракать. Если ребенок не успевает поесть дома, он обязательно должен позавтракать в школе. Завтрак всегда должен быть полноценным. Исследования показали, что когда ребенок пропускает утренний прием пищи, то это способствует образованию в организме особого вещества, которое повышает свертываемость крови и делает ее более густой и вязкой. При этом затрудняется работа сердца и увеличивается риск возникновения его заболеваний.

Следует приучить ребенка принимать пищу в определенное время, небольшими порциями, 4–5 раз в день. Гигиенисты утверждают, что такое питание, не перегружая пищеварительную систему, способствует лучшему усвоению пищи. Соблюдение режима питания, прием пищи в одно и то же установленное время благоприятно сказываются на состоянии организма.

Повседневная пища должна содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. Ребенок получает их только в том случае, если он питается разнообразно. Однообразное питание приводит к нарушениям обмена веществ, ухудшению работы сердца и других органов. Пища ребенка должна быть достаточно калорийной, потому что в силу своего возраста ребенок очень подвижен и ему требуется много энергии. Кроме того, детский организм интенсивно развивается – и для роста ему необходимы белки, жиры, углеводы.

Не менее важно для поддержания нормальной работы детского сердца потребление достаточного количества витаминов. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не запасаются впрок (кроме витаминов В12 и А), поэтому ребенок должен постоянно получать их с пищей. Необходимо помнить, что несбалансированное питание, недостаток в пище белка могут способствовать развитию витаминной недостаточности.

Для сердечно-сосудистой системы ребенка особенно полезны витамины группы В, которые благотворно влияют на обмен веществ, а также витамин С (аскорбиновая кислота) и витамин РР, которые укрепляют сосуды.

Основными источниками витамина С являются фрукты, овощи и разнообразная зелень. Им богаты перец, укроп, зеленый лук, томаты, капуста, лимоны, земляника, черная смородина и плоды шиповника. Кроме того, необходимо помнить, что важным источником витамина С является картофель. И хотя в нем витамина С гораздо меньше, чем в апельсинах, ребенок получает основную долю витамина С именно с картофелем за счет того, что ест его круглый год, достаточно часто и в разных видах.

Витаминами группы В богаты бобовые (фасоль, горох, бобы) и зерновые культуры. При этом важно помнить, что белый хлеб, особенно из высших сортов муки, беден витаминами. Они находятся в достаточном количестве лишь в черном хлебе или хлебе из муки грубого помола, с отрубями. Очень много витаминов группы В содержится в мясных и молочных продуктах – яйцах, молоке, мясе, рыбе, различных субпродуктах (печени, почках, сердце). Особенно много их в дрожжах. Витамина РР много в отрубях, зернах риса, пшеницы, ячменя, в арахисе, бобовых культурах, а также в рыбе, молоке, печени, почках, сердце, дрожжах. Эти продукты необходимы ребенку, чтобы восполнить недостаток витамина РР.

Часто в профилактических целях ребенку дают различные витаминные препараты, которые сегодня в большом количестве и без рецепта продаются во всех аптеках. При этом надо знать, что длительный бесконтрольный прием любых лекарственных препаратов, даже кажущихся безобидными витаминов, может неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья ребенка. Поэтому витаминизация, проводимая в школе, обязательно должна осуществляться под контролем врача.

Помимо белков, жиров, углеводов и витаминов, сердце нуждается и в различных химических элементах, прежде всего в йоде, калии, кальции и магнии.

Йод оказывает благотворное влияние на весь обмен веществ. Для того чтобы в организм ребенка поступало достаточное количество этого элемента, в его рацион необходимо включать разнообразные морепродукты: морскую рыбу, кальмары, креветки (если, конечно, у него нет на них аллергии).

Для нормальной деятельности сердечной мышцы организму ребенка необходимо получать с пищей достаточное количество калия. Больше всего

его содержится в картофеле, тыкве, капусте, абрикосах, черносливе, кураге, инжире, плодах шиповника, черной и красной смородине, зелени петрушки.

Чтобы сердечная мышца могла хорошо сокращаться, организму необходим кальций. Поскольку потребность в кальции в детском возрасте очень велика, так как он активно участвует в процессе роста и развития организма, необходимо следить за тем, чтобы ребенок получал его в достаточном количестве. Значительное количество кальция содержится в молочных продуктах: молоке, твороге, кефире, простокваше, сыре.

Важную роль в деятельности сердца играет также магний. Этим элементом богаты грецкие орехи, горох, свекла, морковь, салат, пшеничные отруби, соевая мука, сладкий миндаль, а также бананы. Достаточно много магния содержится также в различных кашах – овсяной, пшенной, ячневой, гречневой и др.

Необходимо также знать, что чрезмерное потребление жирной, сладкой, соленой пищи, а также консервированных и богатых холестерином продуктов (много холестерина в яйцах, жирном сыре, печени, почках) неблагоприятно сказывается на сердце ребенка. Избыток холестерина вреден для сердца и сосудов. Откладываясь на их стенках, он затрудняет ток крови и со временем может привести к развитию таких грозных заболеваний, как атеросклероз и стенокардия. Постоянное переедание и насищенное кормление ребенка может привести к избыточному весу, способствующему возникновению сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Режimu питания детей с избыточным весом требуется уделить особое внимание. У таких детей часто имеется наследственная предрасположенность к нарушению обмена веществ, которая в сочетании с высококалорийной пищей и малоподвижным образом жизни часто ведет к ожирению. А оно всегда сопровождается риском развития гипертонии и атеросклероза. При ожирении страдают многие органы и системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, нервная. Продолжительность жизни больных ожирением сокращается в среднем на 12–15 лет. Борьба с ожирением – длительный и сложный процесс. Однако следует помнить, что любое заболевание легче предотвратить, чем лечить. Соблюдение принципов рационального питания – один из путей профилактики ожирения.

Итак, питание ребенка имеет большое значение для нормальной работы сердца и сосудов. Оно должно быть полноценным и разнообразным. Овощи и фрукты – важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясопродукты – полноценных белков. Важно, чтобы все они включались в рацион ребенка в достаточном количестве и правильном соотношении, – это позволит на долгие годы сохранить его сердце здоровым.

