



Роль витаминов и минералов в жизни ребенка

Витамин А (ретинол)

Обеспечивает нормальную функцию клеток кожи, слизистых оболочек дыхательных, мочевыводящих путей, пищеварительного тракта. Отвечает за зрение, рост, ускоряет заживление ран.

Витамин D (кальциферол)

Стимулирует всасывание из кишечника солей кальция и фосфора и отложение их в костях и зубах. Предотвращает развитие рахита, остеопороза.. Участвует в созревании клеток иммунной системы

Витамин Е (токоферол)

Защищает мембраны клеток от повреждения. улучшает поступление кислорода во все клетки организма. Расширяет кровеносные сосуды, предотвращает развитие атеросклероза.

Витамин К (филлохинон)

Участвует в процессе свертывания крови

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Укрепляет иммунную систему, ускоряет заживление ран, участвует в образовании коллагена - основы стенок кровеносных сосудов, улучшает усвоение железа.



Роль витаминов и минералов в жизни ребенка

Витамин В1 (тиамин)

Участвует в регуляции обмена углеводов, обеспечении энергией нервной и мышечной систем.

Витамин В2 (рибофлавин)

Регулирует обмен веществ, положительно влияет на выработку иммунитета, остроту зрения, состояние кожи, нервной системы, слизистых оболочек, кроветворение.

Витамин В5 (пантотенат кальция)

Участвует во всех видах обмена. Стимулирует обмен веществ в клетках кожи.

Витамин В6 (пиридоксин)

Регулирует процессы преобразования белка, влияет на рост, участвует в процессе кроветворения, пищеварения, деятельность нервной системы.

Витамин В12 (цианокобаламин)

Влияет на белковый обмен, стимулирует процессы роста и развития. Необходим для нервной системы, кроветворения.

Фтор

Обеспечивает твердость и крепость костей и зубов.



Роль витаминов и минералов в жизни ребенка

Фолиевая кислота (фолатин)

Участвует в процессах кроветворения, белкового обмена.

Витамин РР (никотиновая кислота, ниацин)

Влияет на все виды обмена, стимулирует работу сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем, «снабжает» организм энергией.

Биотин (витамин Н)

Необходим для роста, обмена веществ, синтеза антител, пищеварительных ферментов.

Витамин Р (биофлавоноиды)

Витаминоподобные вещества, «помощники витаминов». Усиливают действие витамина С.

Натрий

Регулирует водный баланс в организме, перенос веществ внутрь/наружу клетки, участвует в мышечном сокращении

Калий

Основной элемент каждой клетки. Контроль за сокращением мышц, кровяным давлением.

Кальций

Основы скелета. Участие в формировании зубов, свертывании крови, сокращении мышечных волокон.

Фосфор

Составная часть костей и зубов. Универсальный переносчик энергии.



Роль витаминов и минералов в жизни ребенка

Магний

Участвует во всех видах обмена, Входит в состав костей и зубной эмали.

Железо

Необходимо для синтеза гемоглобина – основного переносчика кислорода из легких ко всем тканям организма.

Йод

«Элемент интеллекта» - необходим для нормального функционирования головного мозга, участвует в синтезе гормона щитовидной железы – тироксина.

Медь

Защищает хрящи и суставы, важна для костей и сосудов, работы легких. Необходима для нормального кроветворения

Цинк

Необходим для нормального роста кожи, волос и ногтей, для заживления ран, работы иммунной системы, полового созревания

Марганец

Необходим для построения костей и соединительной ткани, нормального роста, поддержания репродуктивной функции. Участвует в углеводном и жировом обмене.

Селен

Обеспечивает «здоровье» иммунной системе.
Антиоксидант

Хром

Регулирует содержание сахара в крови, жировой обмен

Фтор

Обеспечивает твердость и крепость костей и зубов.