

Цинк и здоровье

Для чего же ребёнку нужны минералы? Оказывается, большинство из них входят в состав белков организма и необходимы для правильного роста, нормальной жизнедеятельности тканей, поддержания здорового состояния костей.

Очень важно не только достаточное содержание минералов в пище, но и их оптимальное соотношение. Дело в том, что одни из них могут тормозить усвоение организмом других. В организме всё взаимосвязано - нет "ненужных" и "главных" минералов. Обратим внимание на цинк.

Цинк необходим для нормального роста, укрепляет и защищает нервную систему, участвует в синтезе гормонов (например, гормона инсулина) и белков (входит в состав более 80 соединений). Незаменим в процессе пищеварения. Очень полезен для ослабленных детишек. Кроме того, цинк повышает всасываемость витамина А. Избыток кальция, железа или фосфатов в пище тормозит всасывание цинка.

Сигналом развития дефицита служит потеря аппетита, ухудшение заживления ран, задержка роста. Кроме того, нехватка цинка подстёгивает развитие аллергических процессов. Много цинка содержится в мясе, сыре, бобовых, овсянке, яичном желтке, пшенице, рисе, морепродуктах.

Задача не только обеспечить ребёнку необходимое количество калорий, но и важнейшими микроэлементами, в том числе и цинком. И хотя все натуральные продукты содержат те или иные минералы, после кулинарной обработки большая их часть разрушается.

Иногда у ребёнка возникает дефицит одного из микронутриентов. Это может быть связано как с непереносимостью ребёнком некоторых питательных веществ, так и с тем, что в меню ребёнка включаются однообразные продукты с ограниченным содержанием минералов. В межсезонье воспользуйтесь обогащенным вариантом кормления ребёнка, с использованием витаминов. Ребёнок растёт. Процесс бурного развития ребёнка идёт при условии, если он получает правильное и сбалансированное питание. Взрослый должен дать всё необходимое, чтобы ребёнок рос здоровым и счастливым. Прислушайтесь к своему сердцу и выбирайте для драгоценного ребёнка только лучшее.