

Необходим ли Кальций детям?

Для растущего детского организма кальций – все равно что кирпич для строящегося дома. Если кирпичики будут некачественными, недостаточно прочными, то и дом, построенный из них, не выдержит нагрузок и, конечно, вряд ли простит века. Так же и тело человека. Важно не просто обеспечить его в детстве необходимым материалом для роста, но и заложить качественный фундамент на долгие годы. От количества кальция, полученного человеком в ранние годы, зависит, насколько здоровыми и прочными будут его кости в течение всей жизни.

Почему же кальций необходим людям любого возраста и особенно - детям? Как известно, кальций вместе с белком составляет основу костной ткани и зубов и придает им необходимую прочность. В костях его содержится 98,9%, в зубах - 0,51%, в мягких тканях - 0,51%, а в плазме крови и внеклеточной жидкости мягких тканей – 0,08%.

Зачем нужен Кальций Вашему ребенку?

Кальций требуется также для нормального осуществления процессов мышечного сокращения, в том числе сердечной мышцы, и передачи нервных импульсов в нервной системе, для выработки ферментов, построения клеточных мембран. Участие в обеспечении нормального свертывания крови - еще одна жизненно важная функция кальция.

Это значит, что кальций необходим организму сразу для многих ключевых позиций здоровья: для роста, нормальной работы сердца, нервной и мышечной систем, предотвращения кровопотерь. Дефицит кальция в питании может иметь сказаться очень неприятными последствиями: нарушением формирования костей и зубов, их замедленным ростом, а также кариесом, повышенной кровоточивостью сосудов, чрезмерной нервной возбудимостью, сбоями в работе сердечной мышцы, увеличением артериального давления.

Маленькие дети при недостатке кальция могут заболеть рахитом. Если в детстве с пищей поступало недостаточное количество кальция, то в последующие периоды жизни из-за сниженного количества кальция в костной ткани возникает риск остеопороза, то есть снижения плотности костей, и вследствие этого - переломов. Каждая 3-я женщина старше 45 лет и половина всех мужчин и женщин старше 65 лет страдают от этого заболевания – статистика впечатляет!

Дефицит Кальция. Симптомы.

К сожалению, родители могут и не догадываться, что их ребенку не достает кальция: будучи незаметным в начале, может лишь в последствии дать знать о

себе. Постепенно становятся заметны нарушения осанки ребенка, опорно-двигательной системы, замедление роста, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в учебе. «Практически у каждого третьего ребенка, поступающего в наш Центр, имеются признаки дефицита кальция: ломкость и сухость кожи, ногтей и волос, нарушения формирования зубов и костного скелета» - говорит специалист по детскому питанию Научного центра педиатрии и детской хирургии Альфия Назарова.

Поэтому о дефиците незаменимых минералов важно задуматься тогда, когда детский организм еще пластичен, и многие проблемы можно предупредить. Потребность в кальции у детей и подростков во время так называемых «скачков роста» выше, чем в остальные периоды жизни. Мы часто говорим, что дети «растут на глазах». Только представьте, какие ресурсы должен мобилизовать организм, чтобы, не «обделяя» кальцием другие органы и системы, обеспечить рост скелета ребенка на 5- 10 см за лето! Конечно, дети нуждаются в серьезной поддержке минералами и витаминами, чтобы такие изменения прошли без последствий.

Сколько нужно Кальция, чтобы Ваш малыш был здоровым?

В соответствии с современными научными представлениями, физиологическая потребность в кальции детей 4-6 лет составляет 800 мг, 7-10 лет - 1000 мг, 14-17 лет - 1200-1400 мг в сутки. Именно такие количества кальция и должны ежедневно попадать в организм с пищей.

Д3- что это?

Даже если постоянно кормить ребенка продуктами, содержащими большое количество кальция, далеко не всегда можно добиться желаемого результата.

Дело в том, что кальций полноценно усваивается только в присутствии витамина Д3. Он был открыт в 1922 году. Не так давно медики стали настаивать, что витамин Д3 - вовсе даже не витамин, а гормоноподобное биологическое вещество, которое только в силу сложившейся традиции продолжает именоваться витамином. Он поступает в организм ребенка либо с пищей, либо образуется в коже под воздействием ультрафиолета. А ведь в году бывают сезоны, когда солнышко неделями не выглядывает из-за туч!

Полностью удовлетворить потребность организма в кальции только за счет продуктов питания невозможно. Для этого, к примеру, малышу пришлось бы включать в ежедневное меню либо литр молока, либо килограмм творога или сыра, добавляя еще парочку яиц и ложку-другую рыбьего жира, - продуктов, содержащих витамин Д3. Дело в том, что кальций в организме без витамина Д3 практически не усваивается.

Редкий ребенок выпивает пять стаканов молока в день. Витамины в лекарственных формах дети тоже часто принимают в штыки. Как же обеспечить

малыша всем необходимым? Выход есть— функциональные продукты питания, обогащенные минералами и витаминами для роста. Например, вкусный йогурт «Растишка», который так любят дети. Эта линия живых кисломолочных продуктов французской компании «Данон» включает оптимальный баланс необходимых для здорового роста веществ, в частности, легкоусвояемый детским организмом лактат кальция. Главное, что «Растишка» – натуральный продукт. Он не содержит консервантов и искусственных красителей и в его состав входит натуральное фруктовое пюре.

