



Авитаминоз (витаминная недостаточность) - патологическое состояние, вызванное тем, что организм ребенка не обеспечен в полной мере тем или иным витамином или же нарушено его функционирование в организме. Причин возникновения витаминной недостаточности несколько:

- низкое содержание витаминов в суточных рационах питания, обусловленное нерациональным построением пищевого рациона,

- потери и разрушение витаминов в процессе технологической переработки продуктов питания, их длительного и неправильного хранения, нерациональной кулинарной обработки,
- присутствие в продуктах витаминов в малоусвояемой форме.

Но даже если все перечисленные причины исключены, возможны ситуации и условия, когда возникает повышенная потребность в витаминах. Например:

- в периоды особо интенсивного роста детей.
- при особых климатических условиях
- при интенсивной физической нагрузке
- при интенсивной нервно-психической нагрузке, стрессовых состояниях
- при инфекционных заболеваниях
- при воздействии неблагоприятных экологических факторов
- при заболеваниях внутренних органов и желез внутренней секреции

Наиболее распространенной формой витаминной недостаточности является субнормальная обеспеченность витаминами, когда постоянное содержание витаминов ниже нормы, но не ниже критической отметки. Такая форма имеет место среди практически здоровых детей различного возраста. Основными причинами этого служат:

- нарушение питания беременных женщин и кормящих матерей
- широкое использование в питании детей рафинированных продуктов, лишенных витаминов в процессе производства
- потери витаминов при длительном и нерациональном хранении и кулинарной обработке продуктов
- гиподинамия, связанная со значительным уменьшением потребности детей в энергии: мало двигаются, низкий аппетит, мало едят.

Хотя такая форма витаминной недостаточности не сопровождается выраженными клиническими нарушениями, она значительно снижает устойчивость детей к действию инфекционных и токсических факторов, физическую и умственную работоспособность, замедляет сроки выздоровления при болезни.

Одним из главных решений многих проблем, препятствующих гармоничному развитию организма ребенка, является правильная организация питания.