

Витамины для нервной системы ребенка

Быстрый рост ребенка, повышенные умственные нагрузки, большие объемы для запоминания – все это в первую очередь истощает нервную систему ребенка.

Растущий организм особо нуждается в витаминах для нервной системы и остро чувствует их нехватку.

Регулярное поступление витаминов в достаточном объеме положительно отразится на настроении ребенка, позволит быть ощущать прилив сил, повысит адаптацию ребенка в обществе.

Витамины, необходимые нервной системе

✓ **Витамины группы В** – это истинные «нервные» витамины, их недостаток особо остро и болезненно воспринимает мозг интенсивно развивающегося организма. Дети с насыщенным графиком, постоянными физическими и умственными нагрузками нуждаются в повышенном количестве этих витаминов.

✓ **В1, или тиамин.** Этот витамин действует как антидепрессант, т. е. снимает стресс. Помогает усваиваться не менее важному элементу – магнию. Незначительная его нехватка способна негативно повлиять на процесс обучения ребенка. Источник: содержится в кашах из риса, гречки и овса, в бобовых.

✓ **В2, или рибофлавин.** На недостаток этого витамина организм ребенка реагирует головной болью, усталостью, разбитостью без видимой на то причины. Источник: орехи, печень, молоко.



✓ **В3, или ниацин, или РР, или никотиновая кислота.** Из всех витаминов имеет самое сильное положительное влияние на нервную систему человека и особенно ребенка. Способствует оптимальному и правильному кровообращению, предотвращает развитие серьезных неврологических заболеваний. Ниацин способен притормаживать патологические процессы при шизофрении. Источник: орехи, бобовые, печень, каши из ячменя, овса и пшеницы.

✓ **В5.** Отвечает за выработку адреналина в стрессовых ситуациях, а значит, помогает организму выстоять в борьбе со стрессом.

✓ **В6, или пиридоксин.** Помогает магнию проникать в клетки. Если в организме нет недостатка пиридоксина, то проблем с бессонницей, плохим настроением быть не должно. Лучше усваивается при совместном употреблении с витамином С. Источник: орехи, рыба морская, печень. Недостаток витаминов В1, В6 испытывают чаще дети, у которых дома есть курящие взрослые.

✓ **В7.** Отвечает за обмен глюкозы, которая в свою очередь является «едой» для мозга.

✓ **В9, или фолиевая кислота.** Отвечает за хорошее настроение. Недостаток фолиевой кислоты проявляется анемией и связанными с ней симптомами: ухудшение памяти, снижение работоспособности, разбитость. Источник: печень, капуста цветная, морковь.

✓ **В11.** Помогает восстанавливаться нервной системе, укрепляет ее. Содержится во всех продуктах, имеющих в составе другие витамины из этой группы.

✓ **В12.** Участвует в кровообразовании, в делении клеток. Источник: печень. Чтобы получать необходимую дозу всех витаминов группы В, в питании ребенка должны присутствовать мясные, молочные продукты, горох и фасоль. Важнейшее значение для ребенка имеет недостаток В1, В2, В6 и В12.

Также для работы нервной системы имеют значение и следующие витамины:

- ✓ **Витамин С.** Является незаменимым спутником при постоянных стрессах и нагрузках, отлично снимает переутомление, его даже называют витамином бодрости, витамином от усталости. Как никакое другое вещество, влияет на настроение, повышая радость. Источник: шиповник, смородина черная, цитрусовые.
- ✓ **Витамин А.** Улучшает сон, не допускает снижения внимания и замедления нервных реакций, является профилактикой плохого аппетита, повышенной возбудимости. Его содержат оранжевые овощи (тыква, морковь, облепиха), сливочное масло и желток.
- ✓ **Витамин Е.** Как антиоксидант защищает нервные клетки от неблагоприятных факторов.
- ✓ **Витамин D.** Имеет немного другое предназначение для человеческого организма, но при его дефиците у детей в возрасте до 2 лет развивается рахит, а первые симптомы этого состояния – пугливость, беспокойство малыша, нарушение сна и срыгивание. В период разгара заболевания нарастает слабость, ребенок начинает отставать в психомоторном развитии. Но все эти изменения легко обратимы при назначении детям витамина D в лечебной дозировке.

Витаминно-минеральные комплексы для детей

Детские витаминно-минеральные комплексы способны полностью удовлетворить потребности нервной системы. Но у этих препаратов имеется один существенный минус – недостаточно изучено взаимодействие витаминов между собой. При одновременном приеме витамины могут приводить друг друга в неактивные формы, а это существенно снижает их усваиваемое количество, заявленное на упаковке. Поэтому покупайте проверенные поливитаминные комплексы и включайте в детские блюда продукты, содержащие витамины.

- ✓ **«Алфавит» Россия** Препарат оригинальный, максимально адаптирован для детского организма. В нем все составляющие распределены правильно, друг другу усваиваться не мешают. В отличие от других препаратов, не содержит добавок из красителей, ароматизаторов и прочих аллергенов. Имеются его разновидности для трех возрастных групп.



- ✓ **«Центрум» для детей 2–4 лет. США.** Сладкие таблетки с малиновым вкусом.
- ✓ **«Витрум». США.** Жевательные таблетки для детей от 2 до 14 лет. Показаны при плохом аппетите, гиповитаминозе.
- ✓ **«Витрум антистресс»** – повышают тонус организма, хорошо справляются со стрессом. Обладают общеукрепляющим действием на нервную систему, защищая и восстанавливая каждую клеточку. Помогают бороться с усталостью и головными болями.
- ✓ **«Мультитабс». Дания.** Имеется несколько видов этих витаминов для детей от нуля до совершеннолетия.
- ✓ **Для нервной системы наиболее подходящие варианты – «Мультитабс Юниор», «М. Малыш», «М. Тинейджер». «Пиковит». Словения.**

Также имеется выбор витаминов по возрастам. Показаны при плохом аппетите, при переутомлении у школьников. Обратите внимание Витаминные комплексы обязательно должны соответствовать возрасту ребенка. Витамины должны содержать бета-каротин, а не витамин А. Быть гипоаллергенными. Лучше выбирать витамины, суточный прием которых разделен на 2–3 части – в них витамины сгруппированы по принципу совместимости.

