



IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ MITYBOS YPATUMAI
III dalis
Vitaminų ir mineralų reikšmė augančiam vaikui

Parengė dietistė Ligita Solovjovienė
Vilnius 2020

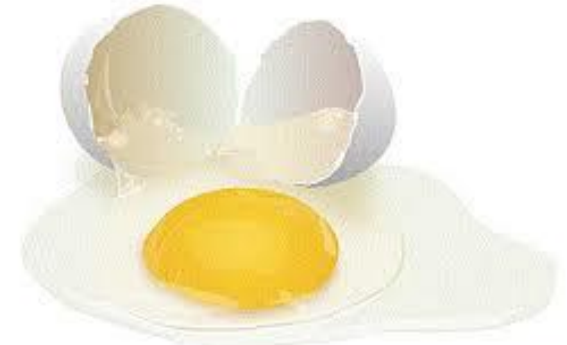


Vienas iš pagrindinių vitaminų A

- ▶ Stiprina organizmo atsparumą infekcijoms, saugo nuo laisvųjų radikalų, toksinų žalingo poveikio, vėžinių susirgimų. Jis būtinas odos ir gleivinių ląstelėms susidaryti ir atsinaujinti, svarbus regėjimui.
- ▶ Natūralūs vitamino A šaltiniai: žuvų taukai, kepenys, pieno produktai, kiaušinio tryniai, žalumynai, salotos, brokoliai, špinatai, moliūgai, morkos, pomidorai, abrikosai.
- ▶ Kai organizmui trūksta vitamino A, lūžinėja nagai, plaukai praranda blizgesį, pleiskanoja oda, atsiranda spuogų, opelių burnoje, pablogėja regėjimas, stiprėja nuovargis, sulėtėja vaikų augimas.



Vitamino A šaltiniai



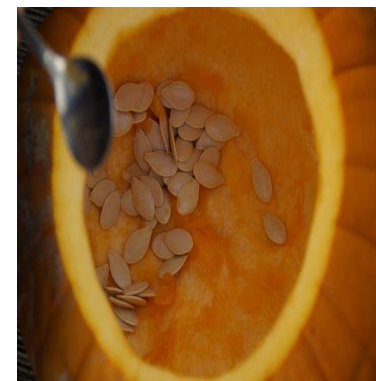
Vitamino A kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

produkto pavadinimas	Vitamino A kiekis <i>μg/100g</i> produkto	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Jaučių kepenys	14400	1800
Kiaulių kepenys	13000	1625
Viščių kepenys	9304	1163
Veršių kepenys	6600	825
Menkės kepenys	4400	550
Morkos	1656	207
Unguriai	980	122,5
Petražolės	902	112,75
Margarinas "Rama"	900	112,5
Sviestas (72,5 proc.)	724	87,5
Špinatai	700	87,5
Rūgštynės	641	80,1
Kiaušinių tryniai	620	77,5
Pomidorų koncentratas	575	71,9
Morkų sultys	500	62,5
Raudonos paprikos	500	62,5
Tunai	450	56,2
Krapai	350	43,75
Fermentiniai sūriai (Gouda)	276	34,5
Abrikosai	254	31,75
Grietinė, 30–35 proc. rieb.	250	31,2
Moliūgai	202	25,2
Salotos	197	24,6
Brokoliai	143	17,9
Pomidorai	107	13,4



Vienas iš pagrindinių mikroelementas cinkas

- ▶ Svarbus imunitetui, virškinimo sistemos veiklai, augimui ir vystymuisi, lytinėms funkcijoms. Reguliuoja skonio ir uoslės pojūčius, apetitą, skatina žaizdų gijimą.
- ▶ Cinko šaltiniai: grūdai, lęšiai, pupelės, riešutai, moliūgo sėklos.
- ▶ Esant cinko trūkumui, slenka plaukai, trūkinėja oda, viduriuojama, gali pablogėti atmintis, regėjimas, uoslės ir skonio pojūčiai, susilpnėja imunitetas, sutrinka augimas, sumažėja lytinių organų vystymasis, gali išsivystyti vyrų nevaisingumas.



Cinko šaltiniai



Cinko kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Cinko kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Austrės	45	375
Kviečių sėlenos	8,85	73,7
Sėmenys	7,8	65
Kakavos milteliai	6,9	57,5
Kakava, gėrimas	0,4	3,3
Džiovinti jūros dumbliai	6,4	53,3
Graikiniai riešutai	5,5	45,8
Saulėgražos	5,2	43,3
Sojos pupelės	4,9	40,8
Kiaulių kepenys	4	33,3
Aguonos	3,3	27,5
Kviečių grūdai	3,2	26,6
Veršiena	3,2	26,6
Pupelės	2,8	23,3
Fermentiniai sūriai	2,5–4	20,8–33,3
Kiauliena	2–3	16,6–25
Liesa jautiena	2,3–2,6	19,2
Arbatžolės	3	25



Vienas iš pagrindinių makroelementas kalis

- ▶ Padeda maistingoms medžiagoms įsiskverbti pro ląstelių membraną, reguliuoja širdies, inkstų ir raumenų veiklą.
- ▶ Natūralūs šaltiniai: žuvis, brokoliai, žirniai, pomidorai, obuoliai, bananai, abrikosai.
- ▶ Kalio trūkumas sukelia raumenų silpnumą, širdies ritmo sutrikimus, nuotaikos pakitimus, didėja kraujospūdis.



Kalio šaltiniai



Kalio kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Kalio kiekis mg/100g	Rekomenduojamos paros normos (RPN*) procentas
Arbatžolės	6596	276
Arbata	37	1,5
Kakavos, milteliai	3490	140
Kakava, gėrimas	165	6,6
Sojos pupelės	1796	72
Kmynai	1788	71,5
Kviečių sėlenos	1281	51,2
Pupelės	1210	48,4
Džiovinti abrikosai	1660	66,4
Žirniai	855	34,2
Migdolai	832	33,3
Džiovintos slyvos	822	32,9
Džiovintos figos	800	32
Pistacijos	784	19,5
Žemės riešutai	707	28,3
Datulės	650	26,0
Bananai	370	14,8
Obuoliai	135	5,4



Verta žinoti

- ▶ Svarbu suvartoti optimalų kiekį, kadangi tiek vitaminų ar mineralų trūkumas, tiek jų perteklius gali sukelti organizmo fiziologinius sutrikimus.
- ▶ Organizmui gaunant vitaminų nepakankamai vystosi hipovitaminozė
- ▶ Gaunant jų per daug – hipervitaminozė.



Hipervitaminozės reikšmė:

- ▶ **Hipervitaminozė** – (hiper- + lot. *vitaminum* – vitaminas) – med. liguista būklė, kurią sukelia vitaminų perteklius organizme; gali būti:
 - ▶ ūminė (nuo vienkartinio stipraus vitaminų perdozavimo);
 - ▶ lėtinė (susikaupus organizme ilgai didelėmis dozėmis vartojamiems vitaminams);
- ▶ dažniausiai perdozuojama vitaminas D ir vitaminas A;
- ▶ dėl vitamino D ~ės sutrinka apetitas ir miegas; žmogui pasidaro sunku kvėpuoti, suretėja pulsas, troškina, oda išblykšta, pakyla temperatūra;
- ▶ vitamino A ~ę sukelia maistas, kuriame yra daug šio vitamino – banginio, jūrų vėplio kepenys ir kt.; dėl šios ~ės smarkiai skauda galvą, pykina, karščiuojama, vemiami, oda džiūsta, ją niežti, skauda sąnarius ir kaulus.



Hipovitaminozės reikšmė:

- ▶ Tai – liguista būseną, kurią sukelia vitaminų stoka organizme. Jei maiste vitaminų trūksta arba sutrinka jų pasisavinimas ir apykaita (pvz., geriant vaistus, svaigalus), padidėja vitaminų poreikis ir galima hipovitaminozė.
- ▶ Kai trūksta vitamino A, pablogėja matymas sutemus (būna vištakumas), drumstėja ir minkštėja akies ragena. Oda tampa sausa, šiurkšti, pleiskanoja.



Kaip išsaugoti vitaminus maiste

- ▶ Termiškai apdorojant produktus, netinkamai juos atšildant ir laikant, žūva daug naudingų medžiagų.
- ▶ Negaminkite maisto kelioms dienoms
- ▶ Gaminkite kuo paprasčiau, termiškai apdorokite kuo trumpiau neaukštoje temperatūroje.
- ▶ Paruošto patiekalo (sriubos, troškinio) nešildykite kelis kartus.
- ▶ Daržovėse esančio vitamino C netenkama jas ilgai mirkant vandenyje, pjaustant ir ilgai verdant ar kepant aukštoje temperatūroje.
- ▶ Rinkitės mūsų šalyje užaugintas daržoves ir vaisius.



Kaip išsaugoti vitaminus maiste

- ▶ Daržoves laikykite šaldytuve joms skirtuose stalčiuose.
- ▶ Kad šaldytose daržovėse išliktų kuo daugiau vitaminų ir mineralų, jas troškinkite ar kepkite neatšildytas.
- ▶ Šaldytoje mėsoje išliks daugiau B grupės vitaminų ir mineralų, jeigu ją atšildysite žemoje temperatūroje, pavyzdžiui, šaldytuve.
- ▶ Išvirto patiekalo nepalikite ant karštos viryklės, nes po trijų valandų suyra net trečdalis vertingų maisto medžiagų, ypač vitaminas C. Atvėsus jį iškart įdėkite į šaldytuvą.
- ▶ Maisto produktų šaldiklyje nelaikykite ilgiau, nei nurodyta.
- ▶ Norint išsaugoti maiste esančius vitaminus, patartina naudoti geros kokybės, karščiui atsparius indus. Nekepkite senose keptuvėse, ypač jeigu pažeistas teflono sluoksnis. Tokiame inde kepamas maistas pridegs, be to, praras nemažai naudingų maisto medžiagų.



Kada papildomai vartoti vitaminus ir mineralus

- ▶ *Vitaminų stoka* ypatingai dažnai jaučiama pavasarį, nes tie nedideli likučiai vaisiuose ir daržovėse dar labiau sumažėja gaminant maistą. Todėl dalį reikiamo vitaminų kiekio vaikas turi gauti papildomai.
- ▶ Manoma, kad termiškai apdorojant maistą, mineralinės medžiagos keičia savo sudėtį ir tampa sunkiau organizmo įsisavinamos. Todėl, nesant galimybės nuolat valgyti ekologiškas, neapdorotas daržoves ir vaisius, organizmui reikalingi papildomi mineralų kiekiai.
- ▶ Nors *vitaminai* naudingi ir būtini vaikui, jie papildomai apkrauna organizmą ir labiausiai – inkstus. Todėl reikia užtektinai gerti, bet ne saldintus gėrimus, o negazuotą vandenį.



Saugokim vaikų ir savo sveikatą. Vitaminų kapsulė

