

Консультация для родителей: «Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы организма»

Костно-мышечная система человеческого организма – это кости, мышцы, суставы, связки, сухожилия и хрящи. Крепкие кости и подвижные суставы позволяют хорошо себя чувствовать и вести активный образ жизни. Значит, важно поддерживать их состояние в абсолютной норме, любое нарушение которой чревато проблемами со здоровьем.

Формирование и состояние костной системы контролируется различными процессами, протекающими внутри организма, однако влияют и внешние факторы, такие как питание и физические нагрузки. Вопрос укрепления костей имеет первостепенную важность, поэтому каждому человеку стоит располагать информацией о количестве кальция и витамина D в своем организме, так как кости и суставы нуждаются в этих элементах.

Недостаток в организме маленького ребенка витаминов и микроэлементов, отвечающих за прочность костей и зубов, приводит к деформациям скелета, разрушению зубов, замедлению роста и многим другим неприятностям со здоровьем. Чтобы не допустить этого, постарайтесь обеспечить своего малыша сбалансированным питанием, а в случае необходимости укрепляйте его кости и зубы дополнительно, с помощью витаминных комплексов.

Еда для крепких костей

Специалистам известны витамины, которые отвечают за крепость костей и зубов. Это жирорастворимые витамины А и D, а также водорастворимый витамин С.

Витамин А стимулирует синтез белков в костной и хрящевой тканях. Неудивительно, что при его нехватке у детей может замедлиться рост, возникнет риск искривления зубов и неправильного прикуса.

Витамин D знаком всем родителям с детства, ведь он уже довольно давно используется для профилактики рахита. Этот витамин предотвращает размягчение костных тканей, участвует в регуляции минерального обмена, способствует нормальному усвоению организмом кальция, что, в свою очередь, обеспечивает правильный, то есть соответствующий возрасту, рост костей.

Витамин С укрепляет стенки сосудов и поддерживает их эластичность. А в результате крепкие, здоровые сосуды бесперебойно снабжают не только мышцы и связки, но и хрящи необходимыми полезными веществами, которые поступают в организм ребенка через кровь.

Ну а среди минералов, участвующих в формировании костной ткани и ответственных за ее прочность, основным является **кальций**. Впрочем, в человеческом организме все взаимосвязано. Недостаточно делать упор в питании именно на этот микроэлемент, потому что на 80 % он просто не усвоится, если в рационе ребенка не будет фосфора, магния, вышеупомянутых витаминов, так как все эти вещества регулируют всасывание кальция в кишечнике.

Но, хотя костный скелет человека содержит до 99 % всего кальция, присутствующего в организме, укрепление скелета – не единственная функция этого микроэлемента. Он также отвечает за формирование крепкой эмали зубов, препятствует накоплению в костной ткани молибдена и стронция, а кроме того, регулирует сократимость мышц и свертываемость крови, уменьшает проницаемость стенок сосудов.

Полезное меню для укрепления костной ткани

Укреплять кости и зубы ребенка с помощью питания не так уж сложно. Важно, чтобы его рацион в целом был разнообразным и сбалансированным. И все же некоторые продукты особенно богаты веществами, ответственными за прочный скелет и здоровые зубы.

Кальцием ребенка обеспечат молочные продукты, твердый нежирный сыр (с учетом возрастной нормы), творог, яйца, гречка, овсянка, свежая зелень, листовые овощи, сельдерей, абрикосы, курага, миндаль. Полезны для укрепления костей и зубов рыба и морепродукты (с оглядкой на аллергии и возраст): от 1 года до 5 лет оптимальны треска и судак; детям постарше можно предлагать скумбрию. Отличный источник кальция для ребенка – корнеплоды: редис, репа, свекла, редька. Для наилучшего усвоения необходимо заправлять блюда из них растительными маслами.

Магний детский организм может получить из моркови, свеклы, тыквы, куриного мяса, круп, сухофруктов (особенно чернослива), кедровых орешков, семечек. Полезны отруби, пророщенные зерна пшеницы, которые можно добавлять в блюда из круп и супы.

Витамином D богаты печень трески, куриные и перепелиные яйца, говяжья печень. Детям дошкольного возраста можно предлагать блюда из тунца, лосося, сардин.

Фосфор поступает в организм из орехов, бобовых, мясных субпродуктов, сыра, яиц. Много его в рыбе: минтаке, сайде, тресковых, камбали, сардине, скумбрии.

Почаще предлагайте ребенку блюда из продуктов, содержащих **витамин А**: из тыквы, моркови, яиц, шпината, зеленого горошка, печени.

Важные условия усвоения кальция

Помните, что недостаток (как и переизбыток) белковых продуктов отрицательно влияет на усвоение кальция. Поэтому в детском меню должны присутствовать мясо, рыба, яйца, бобовые, но при этом необходимо соблюдать возрастные нормы употребления этих продуктов.

Нежелательно включать в меню детей до пяти лет жирную свинину и сало, поскольку эти продукты препятствуют усвоению кальция.

Ради укрепления костей и зубов не добавляйте в детские блюда много сахара. Повышенное употребление сахара приводит к снижению рН крови, что способствует удалению кальция из организма. Этим же негативным свойством обладают легкоусвояемые углеводы (пирожные, кондитерские изделия, белый хлеб из муки высшего сорта). Ограничьте (а еще лучше – исключите совсем) употребление сладкой газировки. Известно, что некоторые виды популярных среди детей напитков содержат ортофосфорную кислоту, которая вымывает кальций из костей.

И учтите, что нельзя принимать препараты кальция после каши, так как злаки содержат фитиновую кислоту, которая выводит кальций из организма.

Это факт

Укрепить кости малыша помогут как мультивитамины широкого спектра, так и специальные комплексы для костей и зубов. Все они производятся в виде привлекательных для детей конфет и сиропов. А вот витамином С лучше обеспечивать организм карапуза с помощью свежих фруктов и овощей. Дело в том, что аскорбиновая кислота, продаваемая в аптеках, не является природным витамином С, так как натуральный витамин содержит до семи изомеров в своей структуре, а аптечный препарат – только один, синтезированный искусственно.

Базовые принципы

Для каждого из продуктов, укрепляющих детские кости и зубы, существуют возрастные нормы потребления. Но эти нормы – усредненные, и при составлении меню для малыша лучше ориентироваться на его состояние, особенности организма, а также на наличие хронических заболеваний, в том числе аллергии.

Нехватку в организме кальция или витамина D, деформации костей может диагностировать педиатр или ортопед, а нарушение прикуса или разрушение зубной эмали – стоматолог. Вот почему необходимо регулярно отводить ребенка к этим специалистам на профилактический осмотр.

А в целом при составлении меню для здорового малыша нужно придерживаться базовых принципов рационального питания:

- молочные и кисломолочные продукты включайте в меню ежедневно;

- овощи и фрукты предлагайте крохе несколько раз в день, причем разнообразные;
- нежирное мясо давайте ежедневно, кроме дней, когда в меню есть нежирная рыба (1–2 раза в неделю);
- крупы в виде каши или гарнира используйте ежедневно;
- перекусы делайте правильными: это должны быть фрукты, сладкие овощи, сухофрукты, семечки и орехи.