

ویتامین لازم برای کودکان

کودکان، موجودات دوست داشتنی روی کره زمین باید همیشه سالم و سلامت باشند. این آرزوی همه والدین آنهاست.



سلامت نیوز : کودکان، موجودات دوست داشتنی روی کره زمین باید همیشه سالم و سلامت باشند. این آرزوی همه والدین آنهاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ به همین دلیل، در این مطلب انواع ویتامین هایی را معرفی کرده ایم که برای سلامت بیشتر آنها لازم و ضروری هستند.

کلسیم

کلسیم برای رشد استخوان و دندان ها بسیار لازم است. این ویتامین باعث بهبود عملکرد و افزایش سلامت ماهیچه ها و عصب ها می شود. به جریان خون و روند تبدیل غذا به انرژی کمک می کند.

اسیدهای چرب

اسیدهای چرب در ساخت سلول ها، تنظیم سیستم عصبی و تقویت سیستم قلبی و عروقی بدن، ساخت سیستم دفاعی و همچنین جذب ویتامین ها نقش بسیار مهمی دارد. این ماده غذایی برای داشتن ذهنی خلاق و فکری باز ضروری است.

آهن

آهن برای ساخت هموگلوبین خون، رنگدانه های حمل کننده اکسیژن در خون و میوگلوبین - رنگدانه ای که اکسیژن را در ماهیچه ها نگه می دارد بسیار لازم است. کمبود آهن در بدن موجب کم خونی و کم خونی نیز منجر به خستگی، ضعف و تندخویی می شود.

منیزیوم

این ویتامین باعث استحکام بیشتر استخوان ها و تپش منظم قلب می شود. منیزیوم از سیستم دفاعی بدن پشتیبانی و کمک می کند تا اعصاب و عضلات بدن به خوبی کار کنند.

پتاسیم

پتاسیم به همراه سدیم در کنترل آب بدن نقش مهمی دارند که باعث می شود تا فشار خون در حالت تعادل قرار داشته باشد. پتاسیم به تپش منظم قلب و عملکرد بهتر عضلات نیز کمک می کند و در سال های اخیر معلوم شده برای کاهش خطر سنگ کلیه و پوکی استخوان نیز لازم است.

ویتامین آ

ویتامین آ در بینایی و رشد استخوان ها نقش اساسی دارد. این ویتامین به بدن کمک می کند تا در مقابل آلودگی ها مقاوم تر باشد. به رشد سلول ها و بافت های بدن همچون مو، ناخن و پوست نیز کمک زیادی می کند.

ویتامین C

به شکل گیری و ترمیم سلول های قرمز خون، استخوان ها و بافت های بدن کمک می کند. باعث سالم ماندن لته کودکان و تقویت رگ های خونی، کم شدن کوفتگی و کبودی، بهبود کارکرد سیستم امنیتی بدن می شود و کمک کننده بهبود سریع تر در برابر آسیب هاست. همچنین کمک می کند تا بدن آهن لازم از منابع سرشار از آهن را به خوبی جذب کند.

ویتامین D

به جذب مواد معدنی همچون کلسیم و ساخت دندان ها و استخوان های قوی تر کمک می کند. این ویتامین برای داشتن تراکم استخوان بالا و داشتن نیرو مفید است. همچنین همچون هورمونی برای سلامت سیستم دفاعی و تنظیم رشد سلول ها عمل می کند.

ویتامین E

در کاهش تولید رادیکال های آزاد که موجب آسیب سلول ها می شوند، نقش مهمی دارد. برای سیستم دفاعی بدن، ترمیم DNA و دیگر روندهای سوخت و ساز بدن بسیار لازم است.

زینک

همراه با بیش از 70 آنزیم، برای سیستم گوارش و سوخت و ساز بدن و همچنین رشد کودک لازم و مفید است.