

# Помогут ли витамины вылечить ребёнка от простуды?



**Надо ли ребёнку во время болезни давать повышенные дозы витаминов?**



Ответ эксперта

Отвечает заведующая лабораторией возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи», кандидат медицинских наук, доцент Екатерина Пырьева:

— Лечебный эффект высоких доз витаминов научно не доказан. Также не защитит от болезни приём витаминов при первых признаках простудного заболевания. Витамины в организме ничего не стимулируют и не активизируют, но они необходимы.

Как показали исследования, дефицит витаминов испытывают около 40% детей дошкольного возраста. В группе риска — однообразно питающиеся, быстрорастущие, те, кто испытывает повышенные физические и умственные нагрузки.

Поэтому пить витаминные комплексы хорошо всегда — и во время болезни, и до, и после — по той простой причине, что витаминов нам постоянно не хватает. Принимать их следует в соответствии с возрастными рекомендациями.

## Полезная шпаргалка

За миллионы лет эволюции организм человека адаптировался к определённому количеству витаминов и к определённой их пропорции. Это количество и это соотношение содержится примерно в 1 кг ржи или 1 кг пшеницы. И ещё немного мяса человеку нужно. Но сегодня из пищи мы в лучшем случае получаем половину того, что нам необходимо, потому что мы стали меньше есть. Современным детям, которые ездят в школу на автобусе и почти весь день сидят то за учебниками, то у телевизоров, в 7–10 лет достаточно съесть пищи, соответствующей 2350 ккал, в 11–13 лет — 2500–2750 ккал, иначе у них возникнут ожирение и все связанные с ним болезни. Но при соблюдении этих требований можно лишь на 20% обеспечить организм витаминами. Сезонные овощи и фрукты являются источником лишь витаминов С, РР и бета-каротина. Но не обеспечивают витаминами группы В, D, А и других.