9.3. Витамины.

Человек получает витамины с пищей растительного и животного происхождения. Для нормальной жизнедеятельности человеку из 30 витаминов необходимо обязательно поступление 16-18. Особенно важное значение имеют витамины B_1, B_2, B_{12}, PP, C, A и D. До одного года норма потребности витамина А составляет 0,5 мг, B_1 – 0,5 мг, B_2 – 1 мг, PP – 5 мг, B_6 – 0,5 мг, C – 30 мг и D – 0,15 мг. В период от 3 до 7 лет норма потребности витамина А составляет 1 мг, B_1 – 1,5 мг, B_2 – 2,5 мг, PP – 10 мг, B_6 – 1,5 мг, C – 50 мг, а потребность в витамине D остается такой же – 0,15 мг. На момент полового созревания норма потребности витамина А составляет 1,5 мг, B_1 – 2 мг, B_2 – 3 мг, PP – 20 мг, B_6 – 2 мг, C – 70 мг и D – 0,15 мг. (Табл. 14)

Растущий организм обладает высокой чувствительностью к недостатку витаминов в пище. Наиболее распространенным гиповитаминозом среди детей является заболевание, называемое рахитом. Оно развивается при недостатке в детском питании витамина D и сопровождается нарушением формирования скелета. Встречается рахит у детей до 5 лет.

Таблица 14

Физиологические нормы суточной потребности детей различного возраста в витаминах

Возраст, лет	Пол	Витамины						
		B_1, мг	B_2, мг	PP, мг	B_6, мг	C, мг	A мг	D, мг
до 1 г.	-	0,5	1,0	5	1,5	30	0,5	0,15
3 – 7	-	1,5	2,5	10	1,5	50	1,0	0,15
7 – 10	-	1,4	1,6	15	1,6	60	700	100
11 – 13	М	1,6	1,9	18	1,9	70	1,5	100
11 – 13	Д	1,5	1,7	16	1,7	60	1,0	100
14 – 17	М	1,7	2,0	19	2,0	75	1,5	100
14 – 17	Д	1,6	1,8	17	1,8	65	1,0	100