

Тема «Рыбий жир в рационе ребенка»



*Составила: Супруненко Оксана Леонидовна,
инструктор по физической культуре*

Всем известный рыбий жир - тот самый, который мы видим в аптеках в виде капсул - выпускался в середине прошлого столетия в жидком виде. Как оказалось, ценен он практически для всех - детей,

женщин и мужчин. Изучение химического состава показало, что он богат витаминами А и D, а также несколькими разновидностями полиненасыщенных жирных кислот, одну из которых выделяют особо - Омега-3.

Ценится рыбий жир за многие свойства. Витамин D предотвращает развитие рахита, играет важную роль в функционировании иммунитета и мышц, влияет на выработку достаточного количества тестостерона. Без витамина А невозможно полноценное зрение, он принимает участие в регуляции образования белков, важен для обмена веществ, образования костной ткани и зубов, роста новых клеток и ряда других процессов.

Об омега-3 в современном мире не говорит разве что ленивый. Было показано, что омега-3 способны препятствовать появлению атеросклеротических бляшек (лишь при определенной разновидности атеросклероза). Им приписывают профилактическое противоаритмическое действие. Омега-3 жирные кислоты могут действовать подобно антидепрессантам. Дети, принимающие Омега-3, становились менее агрессивными и импульсивными, хотя эффект, по результатам исследований, был сравнительно недолговременным. Согласно данным исследований порталов о здоровье и детстве, более 56% детей в России страдают от дефицита Омега-3, что может негативно сказаться на полноценном росте и развитии. Именно поэтому спрос на рыбий жир, становится все выше. Этот продукт богат всеми необходимыми для детского организма веществами, которые предотвращают развитие многих заболеваний в будущем.

Чем рыбий жир полезен для детей

Некоторые исследования связывают употребление рыбьего жира с улучшением симптомов синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Омега-3 способствуют улучшению функционирования нейронов, в том числе тех, которые связаны с регулированием настроения и поведения.

Омега-3 жирные кислоты полезны для:

- **Головного мозга, нервной системы** – повышают способность к переработке информации, улучшают запоминание, повышают концентрацию внимания. Уменьшают вероятность развития неврологических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и депрессия с возрастом.

- **Глаз** – являются важными компонентами сетчатки. Сохраняют здоровье сосудов, которые поставляют кровь в глаза, что предотвращает глаукому и синдром сухого глаза. Снижает риск возникновения возрастной связанной дегенерации сетчатки (ВСДС), которая является главной причиной слепоты у людей старшего возраста.

- **Сердечно-сосудистой системы** – снижает вероятность развития болезней сердца и сосудов, таких как инсульт, сердечный приступ и аритмия. Понижает уровень холестерина в крови.

- **Иммунной системы** – укрепляют иммунную систему, защищают от воспалительных процессов и инфекций.

- **Кожи** – уменьшает симптомы акне и экземы. Повышает уровень увлажнения, предотвращают развитие морщин и улучшает эластичность.

- **Костной ткани и зубов** – увеличивают плотность костной ткани и предотвращают развитие остеопороза. Укрепляют зубы и предотвращают развитие кариеса.

- **Метаболизма** – помогают контролировать уровень триглицеридов и холестерина в крови, а также улучшают чувствительность к инсулину. Изменяет выработку энергии в клетках, что приводит к снижению усталости и повышению энергии.

- **Профилактики рака** – обладают антиоксидантными свойствами и снижают уровень воспаления в организме. Это особенно важно для защиты от окислительного стресса, который может привести к повреждению клеток и нарушению их функций.

Рыбий жир предотвращает инфекционные заболевания верхних дыхательных путей у детей и взрослых. Улучшает иммунную функцию и снижает уровень воспаления, что может быть важным для борьбы с инфекциями. Нормализует кровоток и укрепляет сосуды, что нормализует когнитивных функций и способствует развитию мелкой моторики у детей.

Некоторые исследования связывают употребление рыбьего жира с увеличением выработки серотонина – гормона радости. Он играет важную роль в регуляции настроения, а уровень этого гормона может влиять на тревожность, депрессию и сонливость.

Источник:

<https://msk.mrtexpert.ru/articles/snizhenie-agressivnosti-u-detey-regulyatsiya-zhirovogo-obmena-i-zaschita-ot-raka-chem-escho-polezen-rybiy-zhir>