

Полезьа рыбы для детей



Растущий организм нуждается не только в полноценном белке, но и витаминах и минералах, которые в оптимальном соотношении входят в состав рыбы.

К «рыбным» витаминам относятся:

1. Ретинол (витамин А), способствующий правильному формированию сетчатки глаза и препятствующий развитию дефектов зрения.
2. Эргокальциферол (жирорастворимая форма витамина D), необходимый для роста костей, зубов, в том числе образования крепкой зубной эмали.
3. Витамины группы В, без которых невозможно нормальное функционирование центральной нервной системы и головного мозга. При их недостатке малыш растет беспокойным и может отставать в интеллектуальном развитии от своих сверстников.



Также в составе рыбы находятся следующие макро- и микроэлементы:

1. Йод — для полноценной работы щитовидной железы, которая отвечает за процессы обмена веществ в организме.
2. Кальций — для роста плотной костной ткани.
3. Фосфор, стимулирующий работу мозга, участвующий вместе с кальцием в росте костей и зубов.
4. Цинк, необходимый для формирования половых желез. Он также отвечает за красоту и здоровье кожи, волос и ногтей.
5. Железо, входящее в состав гемоглобина, без которого невозможен кислородный обмен в организме.
6. Медь, являющаяся катализатором в процессах кроветворения.