

什么是维生素？

维生素是一种有机物质，虽然含量很少，但是种类繁多，大体上可以分为水溶性和脂溶性两大类。维生素获得途径很多，但最健康的方式是通过食补来获取。他主要用来维持人和动物正常的身体机能，因此虽然在人体中的含量很少，但是对于幼儿的发育和成长来说，却是非常重要的。



儿童容易缺乏哪些维生素？

维生素是正常人体生命活动必须具备的要素，此类物质绝大多数不能在体内合成。维生素不能提供热量，但在代谢过程中起重要作用。由于儿童生长发育较快，维生素需要相对较成人多，如果供给不足，容易发生维生素缺乏病。维生素性质可分为两大类：其一为脂溶性维生素，它们能溶解在脂肪中，伴随脂肪进入人体；其二为水溶性维生素，它们能溶解在水里伴随水分进入人体。

1、维生素A。脂溶性，能促进生长发育，维持眼睛在暗处的视力。如果供给不足，

可发生夜盲症、干眼病、失明、毛囊角化、发育迟缓。

2、维生素D。脂溶性，能促进肠道对钙、磷的吸收，促进骨骼、牙齿生长发育。如果供给不足，可发生佝偻病。

3、维生素K。脂溶性，参与凝血酶原合成，起止血作用。如果供给不足，出血不容易止住，血液不容易凝固。

4、维生素B₂

。水溶性，促进生长发育，维持神经和心脏活动。如果供给不足，可发生口角炎、舌炎、角膜炎。

5、维生素B₁₂。水溶性，促进红细胞成熟。如果供给不足，可发生巨细胞性贫血。

6、维生素C。水溶性，增强身体抵抗力，促进生长和解毒。如果供给不足，可发生坏血病，表现为皮下、骨骼、关节和牙龈出血。