

### **Возрастные особенности обмена веществ и энергии (особенности жирового и липидного обмена у детей).**

Жиры в организме ребенка выполняют энергетическую и пластическую функции, поэтому они являются важным компонентом детского пищевого рациона. У грудных детей отмечается наибольшая потребность в жирах, но с возрастом потребность в жирах снижается. Усвоение жиров у грудных детей высокое и различается в зависимости от вскармливания (96 % при грудном и 90% при смешанном и искусственном). Рационы питания бедные жирами, могут приводить к недостатку в организме жирорастворимых витаминов. Одной из особенностей жирового и липидного обмена является зависимость от углеводов, если их в рационе мало, то процессы усвоения жиров замедляются (появляется значительное количество недоокисленных продуктов жирового обмена). Другой особенностью жирового обмена является то, что в кишечнике у детей, в отличие от взрослых, жир расщепляется не полностью. Часть жиров, поступающих в организм ребенка откладывается в жировых депо, которые относительно быстро истощаются.