

# Водорозчинні вітаміни

---

Підготував Прилипко Данило

- Організму людини необхідні принаймні 13 різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг. Вони не виконують в організмі ані енергетичної, ані структурної функції, але є необхідними для використання тих сполук, які ці функції виконують, зокрема білків, ліпідів і вуглеводів. Більшість з вітамінів є попередниками ферментів, що беруть участь у багатьох ферментативних реакціях, проте деякі, такі як А, С, D, Е і К, мають інше біологічне значення



# Вітаміни

*Вітаміни* – біологічно активні речовини, які забезпечують нормальне протікання життєвонеобхідних функцій в організмі.



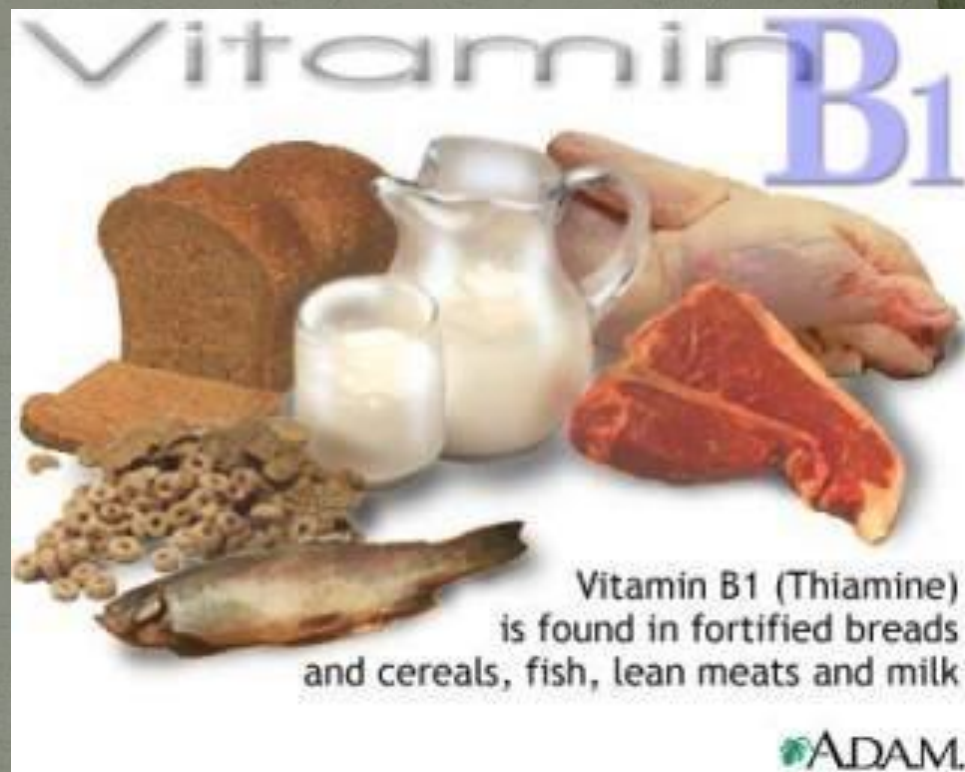
# Загальна характеристика

У представників даної групи є спільні властивості, що дозволяють охарактеризувати цю групу в цілому.

1. Їх здатність до розчинення у воді, а не в жирах. Завдяки цій особливості водорозчинні вітаміни швидко проходять крізь стінку кишечника, не відбувається їх накопичення в клітинах різних тканин, за винятком кобаламіна. Потрібно щоденний прийом цих речовин.
2. Продукти, що мають рослинне походження, є основними джерелами для організму, але деякі водорозчинні вітаміни надходять у великому обсязі в складі тваринної їжі.
3. Час перебування в організмі становить кілька днів, що зумовлено їх швидким виведенням.
4. Недолік одних вітамінних речовин обумовлює неактивність інших сполук вітамінного походження.
5. Важлива характеристика водорозчинних вітамінів, пов'язана з швидким виведенням або розщепленням їх надлишку, дозволяє не викликати порушень в роботі всього організму.
6. Активність цих сполук настає після реакції фосфорилування, в результаті якої приєднується фосфатний залишок до молекули вітаміну.

# У яких продуктах міститься вітамін В

Вітамін В12 найбільше міститься в потрухах, рибі, м'ясі, дріжджах і молочних продуктах (сметані, молоці, сири, сири). Він потрібен для кровотворення, а також вітамін В12 впливає на роботу нервової системи людини. Вітамін В5 або по-іншому, ніацин, вітамін РР в найбільшій кількості міститься в капусті всіх видів (білокачанної, червонокачанної, китайської, брокколі, брюссельській, кольоровий), тунці, потрухах, зокрема, у серці, курці, буряках, фруктах, молочних продуктах, лівером, м'ясі, овочах. Вітамін В5 використовується для поліпшення кровообігу, для зниження холестерину в крові й для синтезу статевих гормонів.



- Вітамін В13 можна зустріти в молочних продуктах, зокрема, сирі, дріжджах, вершковому маслі, яйцях, а також у різних видах круп. Він найчастіше використовується для підтримки нормальної роботи серця і судин. Вітамін В15 або по-іншому, пангамовая кислота у невеликій кількості зустрічається в рисі, висівках, кунжуті, халву. Він необхідний для правильної роботи серцево-судинної системи, а також для підтримки здоров'я шкірного покриву. У найбільшій кількості вітамін В3 міститься в цвітній капусті, моркві, яйцях, в потрухах, цибулі, помідорах, огірках, маслинах і каперси. Він грає важливу роль в обміні речовин і вироблення деяких гормонів.



# У яких продуктах міститься вітамін

## С

Вітамін С міститься в рослинах: фруктах, овочах і травах. Аскорбінову кислоту містять всі цитрусові, ківі, яблука, персики, абрикоси, полуниця, чорна смородина, диня, хурма, горобина, малина, ожина, шипшина, обліпіха; капуста, зелені листові овочі, горошок, болгарський перець і помідори, буряк, морква, цибуля, молода картопля - печений.

Дивовижна ягода, яку в наш час незаслужено забули - бузина чорна, містить дуже багато вітаміну С, який у поєднанні з іншими компонентами активно працює, стимулюючи і зміцнюючи імунітет. Тому бузина чорна здавна входила в багато народні рецепти.

З трав найбільше вітаміну С містять: корінь лопуха, люцерна, коров'як, хвощ, хміль, очанка, піщанка, насіння фенхелю, м'ята перцева, ламінарія, пажитник, петрушка, кропива, деревій, червона конюшина, щавель.



- У продуктах тваринного походження аскорбінова кислота все ж є, але дуже мало: в печінці, нирках і наднирниках тварин.

На жаль, наше харчування зараз влаштовано так, що лише деякі люди вживають достатньо фруктів і овочів. До того ж вітамін С зберігається тільки в свіжих рослинних продуктах, а в тих, які довго зберігалися, піддавалися тепловій і біохімічній переробки, його практично немає. Навіть якщо вітамін С потрапляє в організм з продуктами харчування, він у більшості випадків швидко руйнується під впливом шкідливих звичок, хімічних ліків, стресів та інших негативних факторів, яких достатньо в нашому житті.

Заповнювати недолік вітаміну С потрібно постійно, приймаючи не тільки полівітамінні препарати і біодобавки, але і вітамінні чаї, екстракти, сиропи, настої і т. д.





Дякую за увагу

