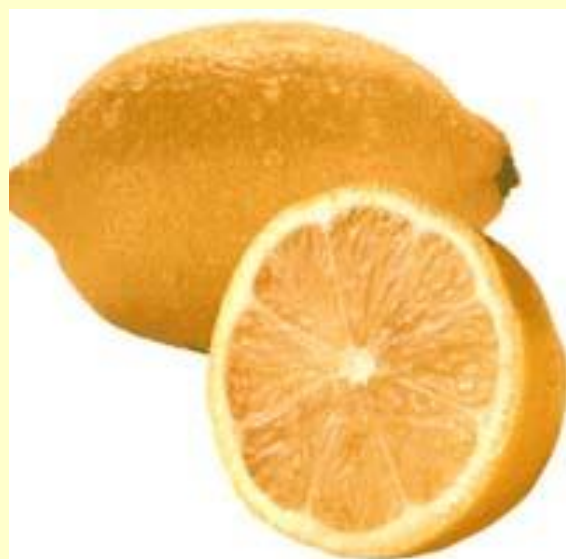


Азбука ВИТАМИНОВ



Витамины -источник здоровья



Слова **витамины**- источник здоровья знакомы нам с детства, и мы настолько привыкли к ним, что перестаем придавать им значение. А напрасно! Ведь на самом деле без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно. Кто весной не испытывал быструю утомляемость и сонливость? Наверное, многие замечали, что в этот период люди чаще страдают от головных болей, головокружений, простудных заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта (например, язвенных). Все это в значительной мере обусловлено недостатком весной некоторых витаминов, особенно витамина С, который в значительных количествах содержится в свежих овощах и фруктах.

Витамины играют очень важную роль в процессах усвоения пищевых веществ и во многих биохимических реакциях организма. Большая часть витаминов поступает с пищей, некоторые из них синтезируются микробной флорой кишечника и всасываются в кровь, поэтому даже при отсутствии таких витаминов в пище организм не испытывает в них потребности.

Что такое витамины?



Витамины – это органические соединения, химически неоднородные, присутствующие в живых организмах в качестве натуральных регулирующих компонентов (биокатализаторов). Витамины являются коэнзимами, т.е. небелковыми компонентами энзимов. Отсутствие или недостаток отдельных витаминов вызывает физиологические расстройства (нарушение гомеостаза), называемые авитаминозами (полное отсутствие витамина в организме) и гиповитаминозами (недостаток витамина в организме). Название *витамин* (*vita* – жизнь, необходимое для жизни вещество; *amina* – группа соединений, содержащих аминную группу -NH₂) было использовано *Казимиром Функом* (1884-1967) для открытого им вещества – витамина В₁, недостаток которого вызывает болезнь бери-бери. Витамин В₁ был выделен Функом из рисовых отрубей в 1911 году. К. Функ опубликовал ок. 200 работ на тему витаминов (*Die Vitamine*, 1924 год), органопрепаратов и гормонов ов.

Как классифицируют витамины?



Витамины в продуктах питания

Основным источником витаминов для человека является пища (см. табл.). Содержание витаминов в пищевом рационе может меняться и зависит от разных причин: от сорта и вида продуктов, способов и сроков их хранения, характера технологической обработки пищи, выбора блюд и привычек в питании. Важную роль играет состав пищи.



А



В2



В1

К



В2

Е



РР

А



В12



В9



В9



В6



РР



А

В6



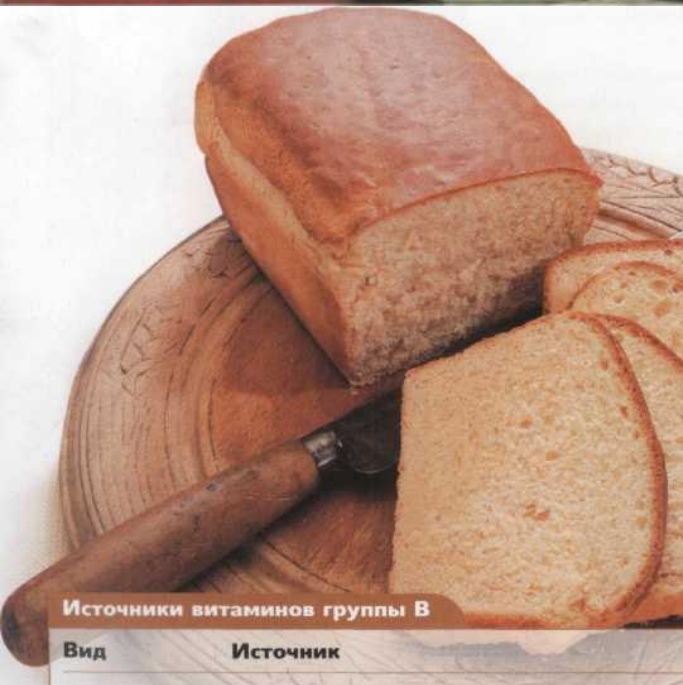
Д





- Витамин А - основной жирорастворимый витамин, известен своими свойствами для обеспечения хорошего ночного зрения, роста костей, здоровой кожи и клеток эпителия, которые покрывают любые полости в организме (нос, горло, легкие, рот, живот, кишечник и мочеполовую систему). Витамин А также способствует регуляции и поддержанию иммунной системы.

Комплекс витаминов группы В



Источники витаминов группы В

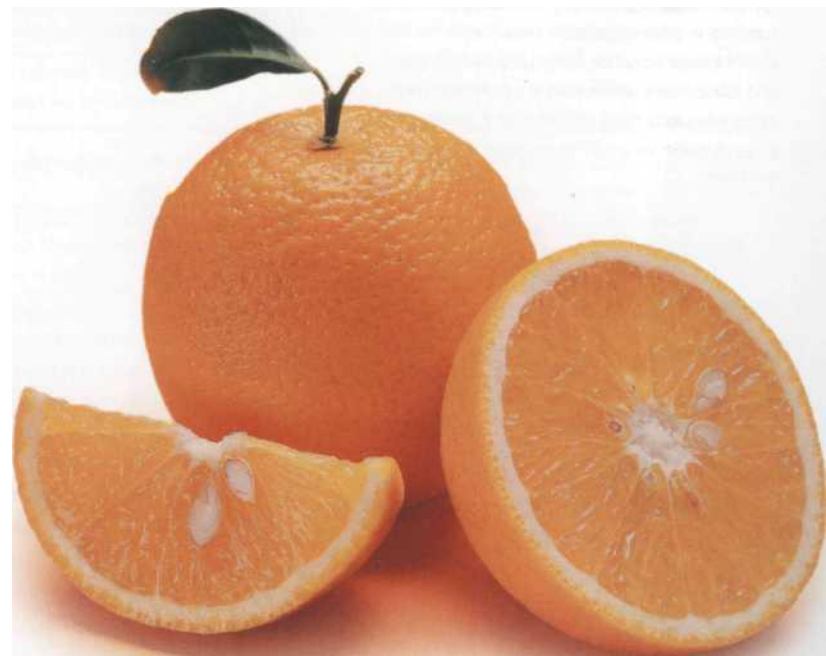
Вид

Источник

Витамины группы В необходимы для выполнения множества жизненных функций, но их первостепенная задача заключается в высвобождении энергии из углеводов, жиров и белков. Существует 8 водорастворимых витаминов, относящихся к этой группе, все они действуют как коэнзимы (вещества, от которых зависит работа ферментов).

- **Витамин С или аскорбиновая кислота - самый известный из жизненно необходимых питательных веществ, классифицируемых как витамины, -ассоциируется у широкой публики с профилактикой и лечением общих простудных заболеваний и симптомов гриппа.**

Витамин С обеспечивает реагирование иммунной системы в борьбе с бактериями и вирусами. *Поскольку это водорастворимый элемент и избыточное поступление его быстро «вымывается» из организма, его запас следует постоянно восполнять вместе с приемом пищи.*



Болезни и витамины

- Витамины используются не только в состояниях их отсутствия или нехватки в организме, но и в лечении многих заболеваний. Кроме этого витаминные препараты следует применять в профилактических целях во избежание различных заболеваний. Профилактическое использование витаминов должно иметь место у беременных, кормящих матерей, детей, молодёжи и лиц преклонного возраста. Не следует принимать одних витаминов в больших количествах, игнорируя другие, поскольку все биохимические процессы в организме взаимосвязаны. Избыток одного витамина приводит к недостатку других витаминов и минеральных солей. Отсюда следует необходимость использования минерально-витаминных препаратов с тщательно рассчитанной формулой и правильной диетой. Подобранный соответствующим образом пища и фитоконцентраты могут являться оптимальным источником витаминов и биологических элементов.

Авитаминоз

Один из самых верных спутников весны — это авитаминоз. В качестве щитов от него можно использовать солярий, собственное воображение и загадочный рецепт витаминизации от долгожителей из прошлого. Вообще-то величать весеннюю хандру правильнее не авитаминозом, а гиповитаминозом. Авитаминоз — это весьма серьезное заболевание, которое, кстати, вполне может привести к летальному исходу. А недостаток витаминов, с которым чуть ли не поголовно сталкиваемся мы весной, — совсем другое дело. Наш организм, пробуждаясь после зимней спячки, перестраивается на более активный режим работы. Ускоряется обмен веществ. Но перезимовавшие фрукты и овощи большую часть своих полезных свойств уже растеряли. Витаминная подпитка в марте — мае сдает позиции, до тех пор, пока не появится на нашем столе снова свежая зелень.



Недостаток витамина Д



Отсутствие витамина Д приводит к развитию рахита у детей и размягчению костей (остеопороз) у взрослых. Следствие последнего - перелома костей.

Характеризуется расстройством обмена веществ, в первую очередь фосфорно-кальциевого, нарушениями костеобразования, функций нервной системы и внутренних органов.

Эдвард Мелланби /1884-1955/ в 1920 г. доказал противорахитное действие рыбьего жира, содержащего витамины А и Д.

дефицит витаминов С, Р, К

- Частые кровотечения из носа - показатель дефицита витаминов С, Р, К. Поэтому в рацион включить необходимо зелёный перец, смородину, помидоры, капусту, цитрусовые, йогурты, рыбий жир, корочки лимонов, апельсинов и мандаринов, свежие листья люцерны.

Недостаток витаминов С, Н, В,

- Выпадение волос возникает по причине недостаточного поступления витаминов С, Н, В, фолиевой кислоты и инозита. Чтобы восстановить крепость волос кушайте орехи, цитрусовые, пивные дрожжи, фрукты и печень, цельное зерно и свежие зелёные овощи.

недостаток витаминов E и B₃

- Головокружение и шум в ушах - не редкая проблема. Её создаёт недостаток витаминов E (токоферол) и B₃, калия и марганца. Полезны вам будут в этом случае бананы, семечки, свёкла и зелёные листовые овощи, орехи и яичные желтки.



**ПОТРЕБЛЯЙТЕ ВИТАМИНЫ-
БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**