



Значение витаминов в организме человека

Что такое – витамины?

ВИТАМИНЫ - это особые вещества, которые играют огромную роль в жизнедеятельности организма, участвуют в обмене веществ, являются биологическими ускорителями химических реакций, протекающих в клетке, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, повышают работоспособность, облегчают течение многих болезней, снижают отрицательное влияние вредных факторов окружающей среды.



Как мы получаем витамины?

Особенность витаминов в том, что клетки человека не могут их вырабатывать сами для себя (кроме витамина D), поэтому витамины должны поступать извне, с пищей и питьем, причем в определенной дозе ежедневно, так как они еще и не умеют откладываться про запас.

Источником витаминов являются продукты питания растительного и животного происхождения, с которыми они поступают внутрь. Образование некоторых витаминов частично происходит в организме, в частности при участии микробов, обитающих в толстой кишке. В настоящее время в широких масштабах используются искусственно



Что происходит, если баланс витаминов нарушен?

Если витаминов поступает мало, говорят о гиповитаминозе, если же их излишек – это гипервитаминоз. Витамины бывают разные. О том, что есть витамины А, В, С, D, Е, К, знают многие, а вот что их можно разделить по преимущественному влиянию на организм – не все. Есть витамины для головы, ногтей, кожи, волос, сердца, глаз. В особую группу относят витамины для мужчин, женщин, детей и пожилых.



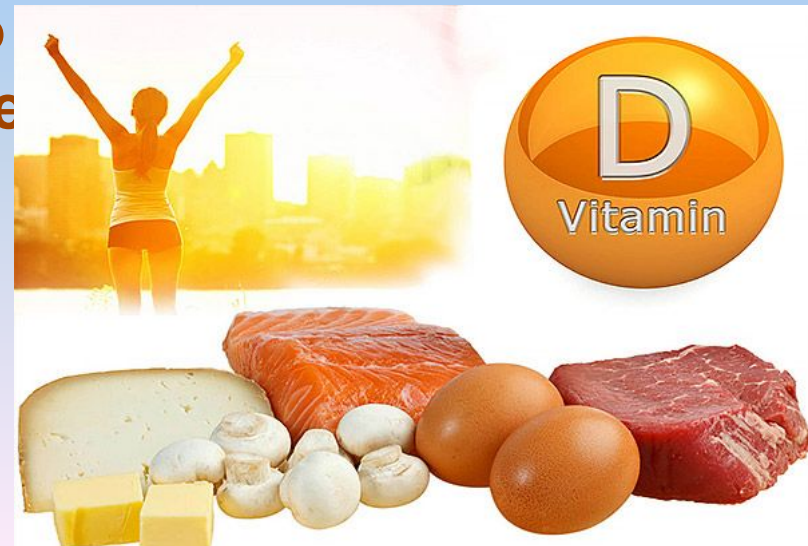
Какие витамины бывают и их функции в организме

Витамин В2 (рибофлавин) имеет большое значение для роста организма, улучшения обмена веществ, заживления ран. Этот витамин имеется в пивных дрожжах, мясных и молочных продуктах, особенно в свежем твороге.

Витамин Д предохраняет от заболевания рахитом, регулирует обмен кальция и фосфора в костной ткани и поэтому весьма полезен детям. Витамин Д содержится преимущественно



и, икре



Какие витамины бывают и их функции в организме

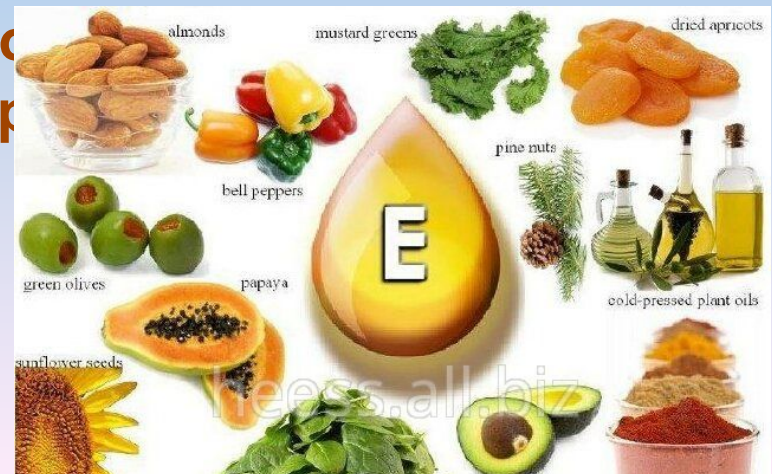
Витамин С (аскорбиновая кислота) предупреждает заболевание цингой, помогает бороться с рядом инфекционных болезней. Он необходим для правильного развития организма, показан кормящим матерям, выздоравливающим, ускоряет заживление ран, повышает трудоспособность. Много витамина С в свежей капусте, картофеле, помидорах, зеленом луке, хрене, брюкве, шпинате, апельсинах, лимонах и т. п. Из ягод наибольшее количество витамина С содержит черная смородина. Имеется он также в рябине, малине, землянике (клубнике), крыжовнике, но больше всего витамина С в плодах шиповника.

Витамин Р (цитрин) содержат апельсины, мандарины, лимоны, виноград, черная смородина. Этот витамин в организме вызывает



Витамин Е особенно полезен при нервных заболеваниях, малокровии, позволяет нам сохранить красивый и молодой внешний вид, улучшает состояние кожи. В большом количестве его содержат петрушка, красный перец, шпинат, помидоры, белокочанная капуста, брокколи, тыква, ягоды. Наиболее богаты им растительные жиры.

Витамин К (викасол) способствует свертываемости крови. Имеется он в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (особенно в ее зеленых листьях),



Какие витамины бывают и их функции в организме

Витамин А благотворно влияет на состояние организма, повышает его сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Отсутствие или недостаток витамина А вызывает болезни глаз, например «куриную слепоту», при которой человек утрачивает зрение в сумерках. Наиболее богаты витамином А печень (говяжья и не только), сливочное масло, яйца и особенно рыбий жир. В зелени, овощах и фруктах имеется каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Много каротина в моркови, шпинате, салате, крапиве, щавеле, абрикосах, зеленом луке, свежих помидорах.



Витамин В1 (тиамин) способствует укреплению нервной системы. Недостаток витамина В1 в организме вызывает кожные болезни, выпадение волос. Витамин этот особенно рекомендуется людям умственного труда и беременным женщинам и кормящим матерям. Высоким процентом содержания витамина В1 отличается гречневая и овсяная крупы, геркулес, фасоль, пшеничный хлеб из муки грубого помола, яблоки, картофель и особенно пивные дрожжи. Из животных продуктов витамином В1 богаты яичный желток, икра, печень, почки, сердце.



Выводы

Мы все знаем, что овощи, фрукты и соки должны быть частью нашего рациона. Но не всегда понимаем, что это не только полезные рекомендации, а жизненно важные принципы, которым надо следовать ежедневно. Потребление достаточного количества овощей, фруктов и соков защищает организм человека от старения и болезней. Кроме того, витамины и минералы из натуральных продуктов усваиваются гораздо лучше, чем из фармакологических препаратов. Поэтому самый надежный и безопасный способ витаминотерапии – употреблять экологически чистые



Спасибо за
внимание!

