

Роль витаминов в укреплении здоровья



Витамины – биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Физиологическая потребность людей в витаминах меняется в зависимости от возраста, пола, характера трудовой деятельности, традиций национальной кухни, климатических условий.

Классификация витаминов: *жирорастворимые, водорастворимые, витаминоподобные вещества.*

Жирорастворимые	Водорастворимые	
A Жир печени трески, рыб. жир, морковь и сладкий перец, петрушка, шпинат ретинол	C Цитрусовые, клубника, малина аскорбиновая кислота	B5 Зерно, растительные и животные белки, дрожжи и яйца пантотеновая кислота
D Жир печени трески, рыб. жир, яичный желток, сельдь, скумбрия и лосось, сыр, творог, сметана, сливки кальциферол	B1 Пшеница, горошек и бобовые культуры, ячмень, овес тиамин	B6 Пшеница, дрожжи, картофель, орехи, яйца, горошек и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко пиридоксин
E Зеленые овощи, яичный желток, растительное масло токоферол	B2 Яйца, сыр, молоко, мясо, говяжья печень, дрожжи и пивные дрожжи рибофлавин	B9 Пшеница, чечевица, картофель, яичный желток, дрожжи, горошек, спаржа, капуста, мякоть авокадо, фасоль фолиевая кислота
K Витамин K1 содержится в салате, шпинате, брокколи, спарже, капусте, петрушке, сельдерее, помидорах, авокадо, дыне филлохиноны	B3 Мясо, печень, яйца, говяжья печень, дрожжи, дрожжи и пивные дрожжи ниациновая кислота	B12 Печень, мясо, молоко, продукты животного происхождения цианокобаламин

В природе практически нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины в количестве достаточном для удовлетворения в них потребностей организма как

взрослого человека, так и ребенка. Поэтому необходимо максимальное разнообразие меню: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми, должны быть овощи и плоды, в том числе и в сыром виде. Для сохранения витаминов в пищевых продуктах, подвергнутых кулинарной обработке или хранению, необходимо соблюдать следующие условия: хранить продукты в темном и прохладном месте; не проводить первичную обработку пищевых продуктов под ярко горящим светильником; мыть пищевые продукты в целом виде или крупным куском, нарезать их непосредственно перед приготовлением пищи; не настаивать их в воде на длительное время; не сливать воду, в которой замачивали бобовые или крупы, а использовать ее при их варки; подготовленные овощи сразу подвергать тепловой обработке. При необходимости хранения очищенных овощей помещать их в прохладное место не более чем на 3 - 5 ч; для варки овощи и плоды помещать в кипящую воду; строго соблюдать время тепловой обработки, не допускать перегрева; плотно закрывать посуду, в которой проводят тепловую обработку; свести к

минимуму перемешивание пищи при нагревании; шире применять те виды кулинарной обработки, которые не требуют длительного нагревания; овощи и картофель лучше варить в кожуре или в целом виде; необходимой составной частью каждодневного рациона должны быть сырые овощи и фрукты, ягоды.

СИМПТОМЫ АВИТАМИНОЗА



- B₁** Головная боль и бессонница
- A** Плохое зрение по вечерам
- A** **B** **C** **E** Выпадение волос, перхоть
- B₁** **C** **B₂** Проблемы с зубами, кровоточивость десен
- B₁** **B₂** **B₃** **B₅** Отсутствие аппетита, сухость во рту, заеды
- A** **C** Сухость кожи, повышенная пигментация, долгие синяки
- B₁** **B₁₂** **C** **E** Постоянная слабость
- B₆** **C** Перепады настроения
- D** Боли в костях

Дефицит витаминов в нашем организме может возникнуть не только из-за плохой или однообразной пищи. Причины дефицита могут быть самые разные: плохая экология; стрессы; переизбыток углеводов; простудные и вирусные заболевания.

При этом, недостаток витаминов в организме вызывает изменения в поведении, жизненных циклах, внешности человека: утомляемость;

бессонницу; невнимательность; ломкость волос, ногтей; повышенную чувствительность зубов; частые инфекции.

Подводя итог, можно сказать, что витамины играют очень важную роль в жизни человека. Не употребляя их в пищу, мы ухудшаем свое здоровье. Поэтому нужно питаться правильно и постоянно включать в свой рацион свежие фрукты, овощи и другие продукты, содержащие большое количество полезных веществ. Каждый витамин отвечает за свою часть организма: **A** — улучшает зрение и кожу, повышает иммунитет, **группа витаминов B** — способствует росту, уменьшает зубную боль и так далее. Поэтому все витамины одинаково полезны, нельзя исключить из питания ни один из них.

Материал подготовили врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович, помощник врача-гигиениста Ульяна Юрьевна Сорочинская