

«О пользе витаминов»



Витамины... Это слово знакомо каждому из нас еще с детства. Мамы и бабушки, когда убеждали нас в полезности того или иного продукта, указывали на огромное содержание в нем этих самых витаминов. В нашей голове надолго отложилось: все, что полезно – обязательно витаминизировано! Но оказывается, сами по себе витамины не несут ценности для нашего организма, ведь они не обеспечивают процессы жизнедеятельности. Тем не менее, жить без них невозможно. Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение для нормальной жизнедеятельности. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии витаминов. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ

Витамины по растворимости подразделяются на две группы: водорастворимые и жирорастворимые.

К водорастворимым витаминам относят тиамин (витамин В1), рибофлавин (витамин В2), ниацин (никотиновая кислота, витамин РР), пиридоксин (витамин В6), цианкобаламин (витамин В12), фолицин (фолиевая кислота), пантотеновая кислота (витамин В5), биотин (витамин Н), аскорбиновая кислота (витамин С).

Жирорастворимые витамины - ретинол (витамин А), кальциферол (витамин Д), токоферол (витамин Е), филлохиноны (витамин К). Особую группу составляют витаминopodobные вещества. Они не обладают всеми свойствами витаминов, однако не менее активно влияют на обмен веществ и необходимы для нормального функционирования человеческого организма. К ним относят холин (витамин В4), инозит (витамин В8), биофлавоноиды (витамин Р), парааминобензойная кислота (витамин Н1) и др.

Опасный дефицит

Получать витамины человек может только через пищу. Мы, в отличие от животных и растений, совсем не умеем синтезировать их самостоятельно. Поэтому любой недостаток витаминов – это, прежде всего, проблема неправильного питания. Вспомним страны третьего мира. Люди там страдают от голода, и поэтому у них распространены такие болезни как цинга, рахит. Эти заболевания возникают из-за нехватки в организме определенного витамина.

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем осуществляются должным образом только при участии витаминов.

Витамины значительным образом влияют на качество обменных процессов организма, на работу пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Витамин А необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»). Витамина А много в печени, сливочном масле, яйцах и особенно в рыбьем жире. В зеленых овощах (петрушке, шпинате, мангольде, ревене, укропе, мяте, салате) и фруктах содержится каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Много каротина в моркови, крапиве, щавеле, абрикосах зеленом луке, свежих помидорах.

Витамин Д особенно необходим детям до года. Он предупреждает развитие такого заболевания, как рахит, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях (при недостатке витамина Д нарушается их рост). Витамин Д содержится преимущественно в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.

Витамин К необходим для нормального свертывания крови, при его недостатке развивается кровоточивость тканей. Витамин К содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (особенно в ее зеленых листьях) а также в крапиве, шпинате, моркови, помидорах молочной зрелости и свиной печени.

Витамин Е участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Особенно важно достаточное количество его в рационе беременных женщин. Витамин Е содержится во многих растениях, в том числе в зародышах пшеницы а также в растительных маслах.

Витамины А, D, К, Е являются жирорастворимыми, то есть лучше усваиваются в сочетании с жирами. Остальные витамины являются водорастворимыми.

Витамин В1 (тиамин) способствует укреплению нервной системы. Недостаток этого витамина в организме приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос. Витамин В1 много в гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, в яблоках, картофеле и особенно в пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения витамином В1 богаты: яичный желток, икра печени, почки, сердце.

Витамин В2 (рибофлавин) особенно важен для растущего организма. При недостатке витамина В2 ребенок становится капризным, у него отмечается подавленное настроение позднее появляются рецидивирующий стоматит, сухость кожи, склонность к поносам. Витамин В2 много в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе, дрожжах. Кроме того, он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника.

Витамин В6 (пиридоксин) поступает в организм человека с мясной, молочной пищей и синтезируется микрофлорой кишечника. В материнском молоке, в отличие от коровьего молока, содержится достаточное для грудного ребенка количество витамина В6. Витамин В6 участвует в синтезе белка, необходим для нормального развития нервной системы работы печени.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится во многих продуктах растительного происхождения. Особенно много витамина С в черной смородине, плодах шиповника, крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке. Аскорбиновая кислота участвует в синтезе различных веществ, необходима для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии таких заболеваний, как кровоточивость десен. Витамин

С разрушается, если очищенные овощи долго лежат в воде варятся в открытой посуде, пища несколько раз подогревается.

Витамин РР — никотиновая кислота. При ее недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы (ухудшается память, мышление), желудочно-кишечного тракта, поражается кожа. Никотиновая кислота содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, а также в овощах, фруктах, молочных продуктах. В небольшом количестве она образуется и в организме человека.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов. Большая часть из них не синтезируется в организме человека, они не образуют депо (то есть не накапливаются). Поэтому витамины должны ежедневно поступать в организм человека.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время школьных занятий, дольше выполняют домашние задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Но восполнить необходимое количество витаминов только за счет пищи невозможно. Весной содержание витаминов в продуктах значительно уменьшается. В процессе хранения и приготовления пищи витамины в той или иной степени разрушаются. Поэтому, чтобы сохранить витаминный баланс, необходимо не только употреблять фрукты и овощи, но и принимать витаминные добавки. В настоящее время они широко представлены в аптечной сети. Однако употреблять витамины, особенно детям, следует в разумных пределах.

Гиповитаминоз – что это такое и с чем его едят? В весенний период времени все чаще можно услышать термин «авитаминоз». Но ошибочно называть нехватку витаминов авитаминозом. Авитаминоз – это почти полное отсутствие витамина, и в некоторых случаях – смертельное заболевание, если речь идет о таких витаминах, как В12 витамине РР(или никотинамиде), или всем известном витамине С. А авитаминоз такого витамина, как В1 влечет за собой тяжелую инвалидность. Как же тогда назвать состояние нехватки в организме тех или иных витаминов?

Для этого существует более верный и подходящий под определение термин – гиповитаминоз. Это болезненное состояние, которое возникает при нарушении соответствия между расходом витаминов и поступлением их в организм, по-другому это явление называется витаминная недостаточность. Этот недуг развивается при недостаточном поступлении витаминов в организм, и нехватка каждого витамина имеет свои индивидуальные внешние симптомы. Для того, чтобы понять, каких именно витаминов вам не хватает, будет полезным знать некоторые симптомы гиповитаминоза.

Симптомы гиповитаминоза:

Витамина В12: Снижение гемоглобина (иногда развивается анемия); плохая переносимость различных лекарственных препаратов, прием которых раньше не вызывал побочных эффектов.

Гиповитаминоз РР или никотиновой кислоты: снижение массы тела; часто формируется экзема – множественные очаги нарушенной регенерации кожи.

Витамина В1: Боли в руках или ногах; сонливость, снижение памяти.

Витамина С: Снижение артериального давления; кровоточивость мелких сосудов; снижение защиты от вирусов.

Витамина В6: Сонливость; снижение скорости реакций; умеренная анемия.

Гиповитаминоз А: Шелушение кожи; формирование маленьких трещинок на слизистых и коже («заеды» в уголках рта); снижение иммунитета.

Гиповитаминоз К: Снижение свертываемости крови, повышенная кровоточивость при повреждениях кожи.

Витамина В2: Дерматиты (воспаления кожи с шелушением) на коже лица, веках, ушных раковинах, крыльях носа.

Теперь, когда известны симптомы нехватки каждого из вышеперечисленных витаминов, важно знать, как эту нехватку ликвидировать. Далее речь пойдет о содержании различных витаминов в продуктах питания:

Содержание витаминов в продуктах питания

В12: Животные продукты: яйца и мясо.

РР: Зеленые растения.

В1: Мясо, ягоды, зеленые части растений.

Витамина С: Сладкий перец, томаты, черная и красная смородина, ягоды шиповника, цитрусовые.

Витамина В6: Грецкие орехи, печень, фундук.

Витамина А: Ошибочно мнение, что витамин А содержится в больших количествах в моркови. В ней есть только бета-каротин, и расщеплять его с образованием витамина А могут только 50 % людей. Поэтому его

необходимо получать в чистом виде – из сливочного масла, сметаны, печени рыб и животных, авокадо.

Витамина К: Шпинат, томаты, зеленый горошек.

В2: Печень, почки, дрожжи, сыры твердых сортов.

Польза витаминов для детей

С наступлением осеней прохлады, чтоб уберечь ребенка от простуды и гриппа, врачи настоятельно рекомендуют давать ребенку комплекс витаминов. Многие мамы с этим не согласны. Они думают, что только закончилось лето, ребенок принимал фрукты и овощи, поэтому его организм не нуждается в поддержке витаминов. Но они не правы. С наступлением холодов обменные процессы происходят намного быстрее, витамины сжигаются, а ребенок может внезапно подхватить простуду. Для предупреждения заболеваний можно дать малышу комплекс витаминов. В чем состоит польза витаминов для детей?

Растущий организм постоянно требует пополнения запасов. Ребенок растет, нехватка витаминов быстро дает о себе знать вялостью, сонливостью и быстрой утомляемостью. Малыш уже не может так долго играть на улице, постоянно отдыхает. В этот период его необходимо поддержать комплексом витаминов. Какие именно лучше для вашего малыша, вам скажет врач, а вот что можно подать к столу, это посоветует данная статья.

Для чего нужны детям витамины

Осенние фрукты и овощи вполне можно назвать кладом витаминов. Земля отдала им все накопившиеся запасы. На прилавках магазинов можно найти всю таблицу Менделеева.

Овощи, собранные осенью помогут укрепить иммунитет. Один из основных витаминов, который организму нужен каждый день — это витамин С. Он не накапливается, а должен постоянно пополняться с пищей. Много его в сладком перце, он лидер по его содержанию. За ним идет капуста в свежем и квашеном виде. В день ребенку достаточно съесть один перец или до 250 гр. капусты в салате, чтоб пополнить организм этим витамином.

Если вы заметили признаки простуды, срочно делайте морковный сок. Это природный антисептик отличное мультивитаминное, общеукрепляющее, средство. Не все знают, что сок моркови (200 гр), смешанный с соком петрушки (1 чайная ложка) способны восстанавливать зрение.

Один из сильнейших антиоксидантов витамин Е. Он почти не накапливается в тканях, поэтому необходимо ежедневно съедать салаты

заправленные маслом. Наиболее богато им кукурузное масло. Не забывайте о зелени и зеленых овощах.

Витаминами для поддержания иммунитета и крепких нервов называют витамины группы В.

Так В6 способствует размножению лимфоцитов (они защищают организм от больных клеток и вирусов).

Подумайте о витамине D, так необходимом растущему ребенку. Зимой он практически перестает синтезироваться в организме, поэтому надо его постоянно восполнять. Много его в желтке яйца, в рыбе, сливочном масле, молоке. Его недостаток приводит сначала к раздражительности, нервозности, депрессии, затем постепенно к рахиту.

Это очень «удобный» витамин, он способен накапливаться за летний сезон в организме. Стоит всего лишь принимать каждый день короткие солнечные ванны, желательны в утренние часы.

Витамины для детей. Какие выбрать

Тыква. В ней очень мало калорий, а полезных микроэлементов хоть отбавляй. Каротин и витамины группы В, витамин С, железо, кальций, магний, калий. Тыква хорошо помогает при отеках, регулируя водно-солевой обмен и выводя лишнюю жидкость из лимфы. Она отлично справляется с запорами, очищая стабильно кишечник. Готовят из нее как первое так и десерты, можно добавлять в кашу и даже торты.

Свекла. В ней много железа для кроветворения, легкоусвояемого кальция. Она очищает печень от токсинов и укрепляет капилляры, чистит кишечник. За это ее прозвали «метелкой».

Хурма. Спелая она способна поддержать растущего малыша и беременную женщину. Всем, у кого малокровие, необходимо съесть до 300 гр. этих фруктов в день. Не стоит забывать и о ягодах: клюква, брусника, облепиха. Они тоже богаты витаминами и поэтому полезны для детей.

Конечно, не всегда можно восполнить витаминную недостаточность за счет еды. Но помочь организму необходимо. Польза витаминов для детей состоит в поддержке иммунитета.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!