



ЧАЩЕ ВСЕГО ИЗМЕНЕНИЯ ВНЕШНОСТИ – КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ – ЭТО ПРИЗНАК НЕДОСТАТКА ОСНОВНЫХ ВИТАМИНОВ А, Е, С И ГРУППЫ В. СВОЕ НАЗВАНИЕ ВИТАМИНЫ ПОЛУЧИЛИ ОТ ЛАТИНСКОГО СЛОВА «VITA» – «ЖИЗНЬ»

Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами! Для авитаминоза по каждому витамину характерна своя, зачастую очень яркая клиника.

Так, при авитаминозе С развивается цинга, которая сопровождается повышенной кровоточивостью дёсен и слизистых, выпадением зубов, кровоизлияниями в кожу.

При авитаминозе В1 развивается полиневрит – боль по ходу нервов, слабость кистей и стоп, нарушения чувствительности кожи.

К счастью, авитаминозы встречаются все реже и реже. Но набирает силу другая проблема. Если в пище есть витамины, но их количество не дотягивает до суточной нормы, постепенно развивается состояние, которое медики называют **гиповитаминозом**.

Зачастую мы не отдаем себе отчета, что сниженная работоспособность, частые простуды, реакция на погоду, подавленное настроение могут быть признаками нехватки витаминов. Да, действительно, гиповитаминозы могут длиться годами, не проявляя себя такими яркими симптомами, как авитаминозы. Но в итоге ущерб здоровью они наносят не меньший.

Следствием хронического гиповитаминоза у детей может стать отставание от сверстников в физическом и умственном развитии. Особенно негативно недостаток витаминов сказывается на формировании женского организма: это может стать причиной сбоев менструального цикла, проблем с зачатием и вынашиванием беременности.



Недостаточное потребление витаминов вредит и взрослому, уже сформировавшемуся организму. Снижается активность иммунной системы, человек чаще заболевает респираторными и желудочно-кишечными инфекциями.

Поэтому «зада» в уголке рта или появившаяся ломкость ногтей – предвестники серьезных проблем. И на эти сигналы организма нужно обязательно обращать внимание.

Определить, какого витамина не хватает в организме, сможет только врач!



КАКИЕ БЫВАЮТ ВИТАМИНЫ ВИТАМИНЫ ДЕЛЯтся НА ДВЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ – ВОДОРАСТВОРIMЫЕ И ЖИРОРАСТВОРIMЫЕ ВОДОРАСТВОРIMЫЕ ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН С, АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Обеспечивает: нормальное развитие соединительной ткани; заживление ран; устойчивость к стрессу; нормальный иммунный статус; поддерживает процессы кроветворения. Содержится в овощах и фруктах, больше всего – в болгарском перце, черной смородине, шиповнике, облепихе, листовой зелени, свежей капусте, цитрусовых.

ВИТАМИН В1, ТИАМИН

Обеспечивает проведение нервных импульсов. Содержится в хлебе из муки грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, нежирной свинине и говядине, особенно в печени и почках.

ВИТАМИН В2, РИБОФЛАВИН

Обеспечивает: окисление жиров; защиту глаз от ультрафиолета. Содержится в яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах (особенно в твороге), печени, почках, гречке.

ВИТАМИН В3, НИАЦИН ИЛИ ВИТАМИН РР

(в переводе с английского – «предупреждающий пептигру»). Обеспечивает «энергетику» практически всех протекающих в организме биохимических процессов. Содержится в ржаном хлебе, гречке, фасоли, мясе, печени, почках.

ВИТАМИН В6, ПИРИДОКСИН

Обеспечивает: усвоение белка; производство гемоглобина и эритроцитов; равномерное снабжение клеток глюкозой. Содержится в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.

ВИТАМИН В12, КОБАЛАМИН

Обеспечивает: нормальный процесс кроветворения; работу желудочно-кишечного тракта; клеточные процессы в нервной системе. Содержится в продуктах животного происхождения: мясе, твороге и сыре.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Очень важна при беременности – обеспечивает нормальное формирование всех органов и систем плода. Обеспечивает: синтез нуклеиновых кислот (прежде всего ДНК) внутреннюю защиту от атеросклероза. Содержится в зеленых листовых овощах, бобовых, хлебе из муки грубого помола, печени.

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Чрезмерное увлечение витаминами также опасно, как и их игнорирование. Так, если пытаться использовать аскорбинку как средство профилактики гриппа и пить по 3–4 г в сутки неделями, можно заработать бессонницу, немотивированное ощущение жара, а также проблемы с почками, поджелудочной железой, артериальным давлением и свертываемостью крови.

БИОТИН

Большие дозы витаминов А и Е, которые иногда принимаются с целью «омоложения», могут привести к обратному эффекту – увеличению риска заболеваний, таких как остеопороз и другие.

Так что в любом случае по поводу приема витаминов лучше посоветоваться с врачом.

Обеспечивает: клеточное дыхание; синтез глюкозы, жирных кислот и некоторых аминокислот. Содержится в дрожжах, помидорах, шпинате, сое, яичном желтке, грибах, печени.

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН А, РЕТИНОЛ

Обеспечивает: процессы роста и размножения; функционирование кожного эпителия и костной ткани; поддержание иммунологического статуса; восприятие света сетчаткой глаза.

Содержится в виде ретинола в животной пище (рыбий жир, печень, особенно говядина, икра, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток) и в виде провитамина каротина в растительной (зеленые и желтые овощи, морковь, бобовые, персики, абрикосы, шиповник, облепиха, черешня).

ВИТАМИН D, КАЛЬЦИФЕРОЛ

Чрезвычайно важен для новорожденного ребенка, без этого витамина невозможно нормальное формирование скелета. Образуется в коже под действием солнечного света. Обеспечивает: обмен кальция и фосфора в организме; прочность костной ткани.

Содержится в печени рыбы. В меньшей степени – в яйцах птиц. Часть витамина D поступает в организм не с пищей, а синтезируется в коже под действием солнечных лучей.

ВИТАМИН Е, ТОКОФЕРОЛ

Один из основных антиоксидантов нашего организма, инактивирующий свободные радикалы и предотвращающий разрушение клеток.

Содержится в растительных маслах: подсолнечном, хлопковом, кукурузном; миндале, арахисе, зеленых листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, молоке.

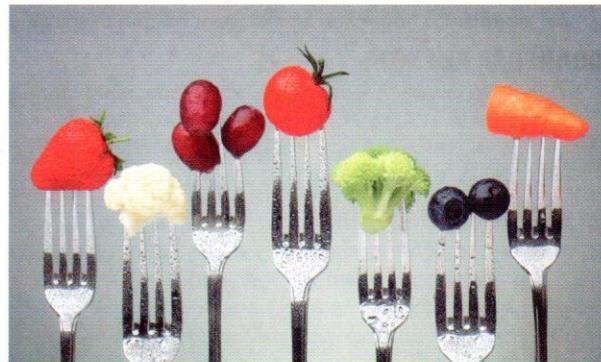
ВИТАМИН К

Обеспечивает синтез в печени некоторых факторов свертывания крови, участвует в формировании костной ткани.

Содержится в шпинате, цветной и белокочанной капусте, листьях крапивы, помидорах, печени.

ПРАВИЛА ВИТАМИННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

**ДВАЖДЫ В ГОД – РАННЕЙ
ВЕСНОЙ И ПОЗДНЕЙ
ОСЕНЬЮ – ПРОВОДИТЕ
ВИТАМИНОПРОФИЛАКТИКУ,
В ТЕЧЕНИЕ 1–2 МЕСЯЦЕВ
ПРОПЕЙТЕ ВИТАМИННЫЙ
КОМПЛЕКС, РЕКОМЕНДО-
ВАННЫЙ ВАМ ЛЕЧАЩИМ
ВРАЧОМ.**



Департамент здравоохранения и социальной помощи населению
комитета по социальной политике и культуре
администрации города Иркутска
Иркутск 2014

Издательство «Время странствий»
Тираж 4000 экз.