

Какие витамины нам жизненно необходимы?

Давно известно, что без витаминов нормальная жизнедеятельность человеческого организма невозможна. Какие же витамины и в каких количествах человеку необходимо получать ежедневно?

Витамин А (аксерофтол, ретинол) способствует образованию зрительного пигмента, сохранению зрения, помогает организму бороться с инфекциями, участвует в регулировании процессов размножения и роста клеток, помогает поддерживать кожу и слизистые оболочки в нормальном состоянии. Особенностью витамина является то, что он содержится только в продуктах животного происхождения: рыбьем жире, свиной и говяжьей печени, желтках куриных яиц, сливочном масле, сметане и др.

В некоторых растениях содержится каротин (провитамин А), который в печени и кишечнике человека под воздействием фермента каротиназы превращается в витамин А. Значительное количество каротина содержится в моркови, щавеле, красном перце, шпинате, томатах, салате, тыкве, зеленом луке, персиках, абрикосах, шиповнике, облепихе, рябине, во многих дикорастущих растениях и др.

В сутки взрослый человек должен получать 1,5 мг витамина А и 4,5-5 мг провитамина А. Стоит учесть, что витамин А накапливается в организме человека и может сохраняться до 2-3 лет.

Витамин В1 (аневрин, тиамин) способствует усвоению углеводов, белковому, жировому и минеральному обменам, нормализует кровообращение, функции нервной системы, секрецию желудочного сока и перистальтику желудка, повышает защитные свойства организма.

Витамин В1 содержится в продуктах животного и растительного происхождения: желтках яиц, свином мясе, печени, почках, хлебе из муки грубого помола, отрубях, зернах злаков, картофеле, помидорах, моркови, капусте и т.д. В организме он не накапливается, его необходимо ежедневно получать с пищей.

В сутки взрослый человек должен получать 2-3 мг витамина В1. Потребность в этом витамине повышается при физических и умственных нагрузках, беременности и кормлении грудью, различных заболеваниях.

Витамин В2 (рибо- и лактофлавин) участвует в окислительных процессах при углеводном обмене, способствует нормализации зрения, процессов роста тканей организма. Содержится в зеленом горошке, фасоли, проростках пшеницы и ржи, миндале, лесных и грецких орехах, многих корнеплодах, мясе, почках, печени, дрожжах, грибах, яйцах, сыре, луке, гречневой крупе, чайном грибе, квашеных овощах и т.д. Суточная потребность 2,5-3,5 мг.

Витамин В6 (пиридоксина гидрохлорид) входит в состав ферментов, способствующих белковому и жировому обменам, кроветворению, улучшает функции печени, повышает сопротивляемость организма. Содержится в пшенице, просе, ячмене, кукурузе, муке грубого помола, гречневой крупе, пшенице, пивных дрожжах, мясе, печени, рыбе, многих овощах и фруктах. Может под влиянием бактериальной флоры образовываться в кишечнике человека. Для взрослого человека суточная потребность 1,5-3 мг.

Витамин В12 (цианокобаламин) участвует в белковом и жировом обмене, улучшает кроветворение и усвоение тканями кислорода, способствует нормализации функций центральной нервной системы. Содержится в основном в продуктах животного происхождения, в человеческом организме накапливается в печени. Суточная потребность - 3 мг.

Витамин В15 (пангамовая кислота) способствует обмену кислорода в клетках и регенерации печеночной ткани, нормализует функционирование надпочечников. Содержится в ядрах косточковых плодов, проросших семенах и ростках многих растений. Суточная потребность - 2-3 мг. При отдельных заболеваниях потребность в витамине возрастает.

Фолиевая кислота (витамин В9, фолацин) способствует росту и развитию организма, образованию белков, стимулирует кроветворение в костном мозгу, понижает возможность развития атеросклероза. Содержится в продуктах животного и растительного происхождения, но в небольших количествах и в неактивной форме (в кишечнике она расщепляется и после этого всасывается). Фолиевая кислота под влиянием кишечных бактерий может синтезироваться в кишечнике человека. При

отдельных заболеваниях кишечника расщепление и всасывание фолиевой кислоты не происходит, наступает ее дефицит в организме, могущий привести к макроцитарной анемии.

Витамин С (аскорбиновая кислота) регулирует окислительно-восстановительные процессы и повышает жизненные силы организма, сопротивляемость инфекциям, улучшает проницаемость стенок капилляров кровеносных сосудов и свертываемость крови, восстановление костной ткани, снижает риск развития склероза и т.д. В организме этот витамин не образуется, но расходуется непрерывно, поэтому суточная потребность взрослого человека - до 100 мг. Содержится в основном в овощах, фруктах, ягодах, хвое и многих дикорастущих растениях.

Витамин Е (токоферол) способствует регуляции процессов размножения, обмена белков, жиров и углеводов. Содержится в растительных маслах, зеленых бобах, зеленом горошке, кукурузе, пшенице, овсе, шиповнике и др. Суточная потребность - 20-30 мг. Может накапливаться в жировой ткани.

Витамин К (филлохинон) способствует свертываемости крови, участвует в образовании протромбина в печени, влияет на обмен веществ и улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, повышает прочность стенок кровеносных капилляров, обладает антибактериальным действием, способствует уменьшению болевого синдрома. Содержится во многих овощах, бобовых, злаках, ягодах и дикорастущих растениях.

Витамин РР (никотиновая кислота, ниацин) способствует нормализации обмена веществ и снижению количества холестерина в крови, входит в ферменты, участвующие в окислительных процессах. Содержится в овощах, фруктах, злаках, бобовых, грибах, многих дикорастущих растениях. Суточная потребность 10-15 мг.

Недостаток, как и значительный избыток в организме человека отдельных витаминов отрицательно сказывается на состоянии здоровья и может привести к серьезным заболеваниям. Своевременное и сбалансированное получение необходимого количества витаминов способствует нормальной жизнедеятельности человека.

Автор - **Владимир Рогоза**

[Источник](#)