

# Какие нам нужны витамины?

Весна... На прилавках магазинов «искусственные» фрукты, будто муляжи, ожидают своего хозяина. Чтобы не застиг врасплох авитаминоз, самое время подумать о своем любимом организме. Прямо сейчас, а не когда организм «занает». Так какие же витамины нам нужны?

## Витамин А, или ретинол

Он помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, регулирует работу гормональных желез, стимулирует обновление клеток кожи, поддерживает нервную систему. Его можно найти в жире камбалы и палтуса, молоке, масле, куриных яйцах. В моркови – предшественник витамина А бета-каротин. Лучшие его источники: рыбий жир и печень, сливочное масло, сливки, молоко, яичный желток. При его нехватке – частые простуды, тусклые волосы и ногти.

## Витамин D

Под личиной витамина «прячутся» сразу пять витаминов-«родственников» – от D1 до D5. Но человеку более всего необходим витамин D3 – с таким сложным названием *холекальциферол*

. Он отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. Вырабатывается в коже под действием ультрафиолета солнечных лучей. Из пищи им богаты яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра, молочные продукты, петрушка и крапива. Если в организме витамина D нехватка – жжение во рту и горле, бессонница, ухудшение зрения.

## Витамин К

Обеспечивает свертываемость крови. Поедая капусту, шпинат, сою, плоды шиповника, зеленые помидоры, мы получаем этот витамин. Кроме того, его образуют бактерии, в том числе и те, что «трудятся» в нашем кишечнике, помогая ему переваривать пищу. Если не хватает его для нормальной жизни, организм начинает капризничать: кровоточат десны, могут быть носовые и желудочно-кишечные кровотечения, внутрикожные и подкожные кровоизлияния.

## Витамин С

Очень важный витамин для нормальной жизни – от роста зубов до образования клеток крови и от всасывания глюкозы в кишечнике до выработки иммунных антител. Уж где он «живет», знают все – цитрусовые, смородина, клубника, дыня, помидоры, картофель, свежие овощи и фрукты. Если его не хватает, ты становишься вялым, слабым, раздражительным, кожа становится сухой, наблюдается повышенное выпадение волос.

Не нужно забывать, что у витамина С есть «соперник» – витамин D. Чем больше в организме образуется второго, тем больше вымывается первого. Но не мешает запомнить: прием оральных контрацептивов повышает потребность в витамине С.

Витамины группы В – это «семья» витаминов аж из 15 различных веществ.

### **Витамин В1, или тиамин**

Он регулирует углеводный обмен, обеспечивает нормальную работу нервной системы. А вот чтобы организм ваш не жаловался на его отсутствие, кушайте на здоровье хлеб из муки грубого помола, проростки пшеницы, горчицу, овощи (спаржу, брокколи, брюссельскую капусту), горох, орехи, апельсины, изюм, чернослив, пивные дрожжи, водоросли, а также печень животных. А еще он образуется бактериями кишечника. Выбор на любой вкус!.. Но потребность увеличивается, если рацион содержит мало свежих овощей, а также при пристрастии к алкоголю и ...чаю. При нехватке тиамин ухудшается память, появляется раздражительность, бессонница.

### **Витамин В9**

Помогает созревать клеткам крови и стоит на страже белкового обмена. Содержится в крупах, злаках, овощах, бананах, орехах, мясе, молоке, также синтезируется микрофлорой кишечника. «Красный язык», анемия, апатия, усталость, нарушения пищеварения – организму требуется витамин В9!

### **Витамин В12**

Он единственный витамин, который откладывается в организме «про запас»: в печени, легких, почках, селезенке. Следит за образованием эритроцитов и обменом жиров, повышает содержание сперматозоидов. Кушать нужно морскую капусту, сою, дрожжи, птицу, печень, молоко, яйца, сыр. Нужда в нем выше у курильщиков, вегетарианцев. При нехватке: головокружения, депрессия, запоры, гастрит, частые простуды.

Будьте здоровы!

Автор - **Алена Стряпчиева**

[Источник](#)