

## РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Организм каждого человека постоянно нуждается в витаминах. Их дефицит часто становится причиной ослабленного иммунитета и ухудшения самочувствия у взрослых и детей. Обнаружить витаминную недостаточность можно и без анализов. Очень часто она проявляется в невнимательности, бледности кожных покровов, в повышенной утомляемости и раздраженности. За что же отвечает каждый из них “персонально”?

**От витамина А** зависит острота зрения, особенно в вечерние часы, в условиях слабой освещенности. Он повышает иммунитет, важен для роста, играет важную роль в регулировании процессов обмена веществ в кожных покровах и слизистых оболочках, противодействует развитию опухолей. В период беременности женщины испытывают повышенную потребность в витамине А. Люди, страдающие болезнями кишечника, желчно-выводящих путей и печени, также должны употреблять больше фруктов и овощей, содержащих ретинол. Поскольку он относится к жирорастворимым витаминам, то и усваивается лучше всего в сочетании с жирами. Именно поэтому блюда из таких продуктов, как морковь, облепиха, шпинат и красный болгарский перец, лучше готовить с добавлением небольшого количества растительного масла или сметаны. Большое количество витамина А содержится в печени, яичном желтке, сливках, сметане, абрикосах, помидорах и дыне.

**Витамин С** или аскорбиновая кислота входит в состав большинства ферментов человека и участвует таким образом в обмене жиров, белков и углеводов. Кроме этого он является мощным антиоксидантом и повышает иммунитет человека. Содержится практически во всех овощах, ягодах и фруктах, но больше всего его находится в смородине, капусте, цитрусовых и киви. Поскольку при тепловой обработке пищевых продуктов он разрушается, желательно употреблять овощи и фрукты в свежем виде. Хорошо сохраняется витамин С в кислой среде, поэтому его так много в квашеной капусте.

**В группу В** входят девять различных водорастворимых витаминов (тиамин, рибофлавин, пантотеновая кислота, ниацин, адермин, фолиевая кислота, цианкобаламин, оротовая и пангамовая кислоты). Тиамин (В1) принимает участие в обмене веществ, поддерживает нормальную работу сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем организма. К продуктам с высоким содержанием тиамина относятся хлеб из ржаной

муки, пшено, фасоль, горох, гречневая и овсяная крупы, мясо и грецкие орехи.

**Пиридоксин (В6)** отвечает за нормальный обмен белков и синтез жиров, регулирует обмен холестерина и принимает участие в синтезе гемоглобина. Большое количество пиридоксина находится в следующих продуктах: печень, рыба, манная крупа, фасоль, яйца, рис.

Нехватка витамина В9 может спровоцировать бессонницу, вызвать состояние тревоги, страха, во время беременности может стать причиной патологического развития плода. Хорошими источниками этого витамина являются свекла, морковь, горох, грибы и печень.

**Витамин В12** отвечает в организме человека за синтез белков и эритроцитов, поэтому его ещё называют антианемическим. При постоянной недостаточности В12 сначала развивается депрессия, а если не предпринять меры может привести к анемии. В таких случаях нужно увеличить в рационе питания долю мяса, молока, рыбы, печени и морепродуктов.

**Витамин D** регулирует содержание фосфора и кальция в организме, отвечая таким образом за прочность костей и зубов. Его дефицит приводит к быстрому утомлению, остеопорозу, хрупкости костей и разрушению зубов. В те периоды, когда мы мало бываем на солнце, потребность в этом витамине возрастает в два раза. Связано это с тем, что без воздействия ультрафиолетовых лучей он не может вырабатываться в организме и поступает только в готовом виде с продуктами питания. Больше всего витамина D содержат такие продукты питания, как рыбий жир, жирные сорта рыбы, печень трески, молоко, яйца и масло.