

Значение витаминов в жизни человека

Витамины и питание Роль витаминов в питании человека Витамины – это ряд низкомолекулярных органических соединений, которые не несут питательной ценности (то есть не служат источниками калорий), но являются необходимыми для поддержания жизнедеятельности организма. Роль витаминов в питании человека огромна. Потребности человеческого организма в основных витаминах на сегодняшний день хорошо изучены, при недостатке, а также при переизбытке тех или иных витаминов человек начинает чувствовать определенные неприятные симптомы. В прошлые же века авитаминоз уносил жизни не меньше, чем бандиты, дикие звери или стихийные бедствия – чего стоит только одна цинга, вызываемая недостатком витамина С в продуктах питания человека, или бери-бери, виной которой является нехватка витаминов группы В.

Роль витаминов в питании человека – это обеспечение нормального функционирования всех внутренних органов и систем организма. При их недостатке начинается авитаминоз. Общими симптомами недостатка витаминов в питании человека и проявлений авитаминоза являются: снижение аппетита; быстрая утомляемость; эмоциональная неустойчивость, раздражительность, плохое настроение, депрессия; «заеды» или трещинки в уголках рта; нарушения сна; шелушение кожи, сухость, краснота, пятна, эрозии. Витамины в питании человека можно разделить на водорастворимые (В1, В2, В6, В9, В12, Р, РР, С) – они растворяются в воде и вода необходима для их усвоения организмом; и жирорастворимые (А, Е, D, К) – для того чтобы они усвоились, необходим жир, так как они растворяются только в жирах. Именно поэтому очень важно даже во время диет потреблять необходимое количество жиров – без них ваш организм не получит крайне важных для него витаминов. Основные витамины в питании человека Витамин А – это антиоксидант, он обеспечивает нормальное развитие человека, отвечает за здоровье кожи, органов зрения, репродуктивной системы и поддерживает иммунитет.

Витамины группы В – это группа витаминов, участвующих в регуляции нервной системы, синтезе ряда ферментов и гормонов, производстве крови, энергетическом метаболизме жиров и углеводов, обмене белков и аминокислот. Среди них выделяют: В1 – тиамин: он отвечает за энергетический метаболизм, улучшает память, повышает стрессоустойчивость и регулирует работу нервной системы, в также сердца, мышц, работу ЖКТ, улучшает иммунитет и даже повышает болевой порог; В2 – рибофлавин: этот витамин в питании важен для регуляции нервной деятельности, клеточного дыхания, кроветворной функции, он необходим для зрения, иммунитета и восстановительных сил организма, также он отвечает за здоровье волос, ногтей и кожи; В3 (РР) – ниацин, никотинамид, ниациновая кислота: отвечает за метаболизм жиров и углеводов, производство клеток и гормонов, деятельность нервной системы, рост и развитие, уровень холестерина, здоровье кожи; В4 – холин: регулирует производство инсулина, деятельность нервной системы, защищает печень, поддерживает целостность мембран клеток, снижает уровень холестерина в крови; В5 – пантотеновая кислота: роль этого витамина в питании в том, что он регулирует нервную деятельность, энергетический метаболизм, снижает уровень стресса, регулирует рост и развитие, поддерживает иммунитет; В6 – пиридоксин: регулирует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, синтез многих гормонов, усиливает рост волос, поддерживает здоровье десен, улучшает внимание, память; В7 (Н) – биотин: отвечает за синтез ДНК и РНК, получение энергии из углеводов и жиров, метаболизм белков и аминокислот; этот витамин в питании очень важен для роста и

здоровья волос и ногтей, а также для здоровья кожи; В8 – инозитол: регулирует метаболизм холестерина и жиров, здоровье кожи и волос, стимулирует работу мозга; В9 – фолиевая кислота: крайне важный витамин в питании беременных и кормящих женщин, так как он обеспечивает нормальное развитие плода и младенца; регулирует кроветворную функцию, синтез новых клеток, в т.ч. ДНК и РНК, метаболизм белков, здоровье волос; В10 (Н1) – парааминобензойная кислота, ПАВА: этот витамин в питании людей слабо изучен, известно лишь, что он нужен для роста и развития лакто- и бифидобактерий в кишечнике человека, а также препятствует старению кожи и волос, укрепляет иммунитет, оздоравливает кровеносную систему и способствует выработке молока у кормящих женщин; В12 – цианокабаламин: регулирует производство крови, работу нервной системы, усвоение кальция, обеспечивает нормальный рост и развитие; В15 – пангамовая кислота: отвечает за питание клеток и тканей кислородом, регулирует работу нервной и эндокринной систем, иммунную защиту организма, поддерживает здоровье печени.

Также важную роль играют следующие витамины: С – аскорбиновая кислота: витамин С в продуктах питания играет роль иммуномодулятора, также он участвует в реакциях окисления и восстановления; Е – токоферол: антиоксидант, регулирует работу половых желез и сердца; D – кальциферол: это не только витамин в питании людей, но и гормон, он отвечает за минерализацию костной ткани, улучшает усвоение кальция, укрепляет иммунитет, стимулирует рост клеток, улучшает работу нервной системы, снижает риск онкологических заболеваний; К – филлохинон: этот жирорастворимый витамин в питании играет важную роль: он регулирует свертываемость крови, укрепляет костную ткань, защищает сердце. Витамины человек может получать как из витаминных комплексов, продаваемых в аптеках, так и из продуктов питания. Надо ли говорить, что натуральные витамины усваиваются намного лучше, чем «аптечные»? Ведь содержание витаминов в продуктах питания очень хорошо продумано природой и находится в тесной взаимосвязи с содержанием в них минералов и иных полезных веществ. Содержание витаминов в продуктах питания Природа дает нам возможность получать все полезное из пищи, которую мы едим.

Источники витамина А – это печень рыб и животных, сливочное масло, желтки яиц, растительная пища оранжевого цвета, рыбий жир, зеленые листовые овощи. Витамины группы В содержатся в злаках, орехах, пивных и хлебных дрожжах, семечках, печени рыб и животных, мясе, рыбе, морепродуктах, мясных субпродуктах, зеленых овощах, бобовых, картофеле, сухофруктах. Витамин С в продуктах питания содержится в основном в продуктах растительного происхождения: свежих овощах, фруктах, зелени, ягодах, корнеплодах, особенно тех, что обладают кислым вкусом – например, шиповнике, лимоне, смородине и т.д. Источниками витамина D являются рыба и морепродукты, а также орехи и молоко. Витамин Е содержится в растительных жирах, яйцах, печени животных, бобовых, орехах и семечках, шиповнике, облепихе, рябине, черешне, листовых овощах. Витамин К синтезируется в кишечнике человека, но, чтобы обеспечить организм дневной его нормой, нужно есть растительные продукты – овощи, фрукты, злаки и орехи, чай, растительные жиры, а также молоко, печень животных, яйца и рыбу. Биотин содержится в яйцах, молоке, орехах, фруктах и говяжьей печени, а также в бобовых. Благодаря содержанию витаминов в продуктах питания наш организм поддерживает свою жизнедеятельность и сохраняет здоровье.