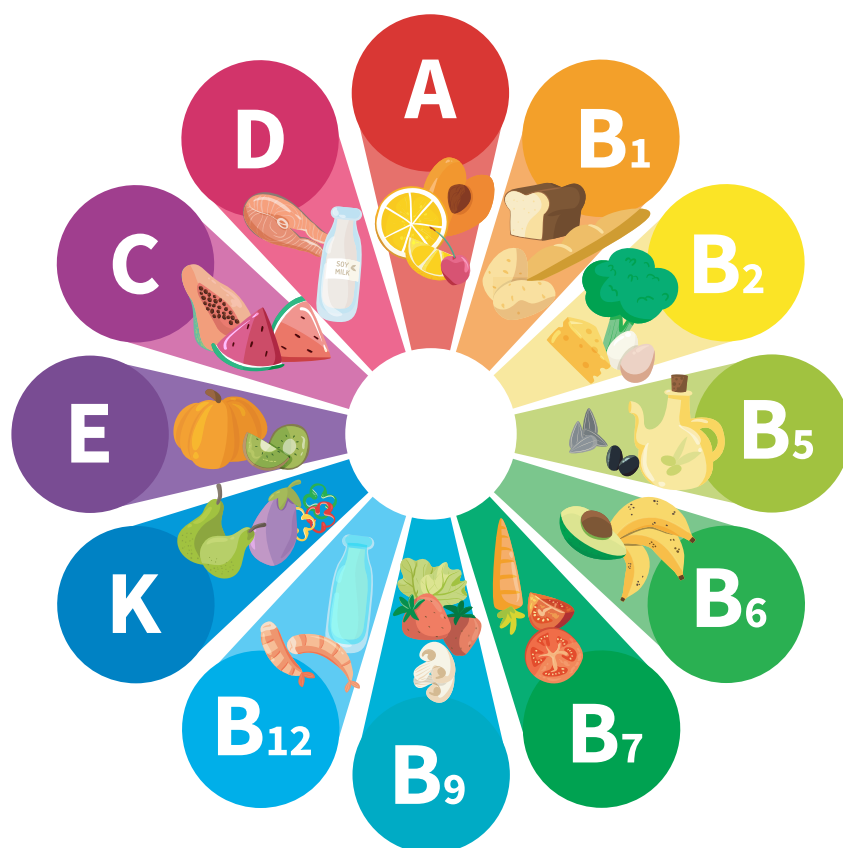




**ГБУЗ НО НОЦОЗМП**  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

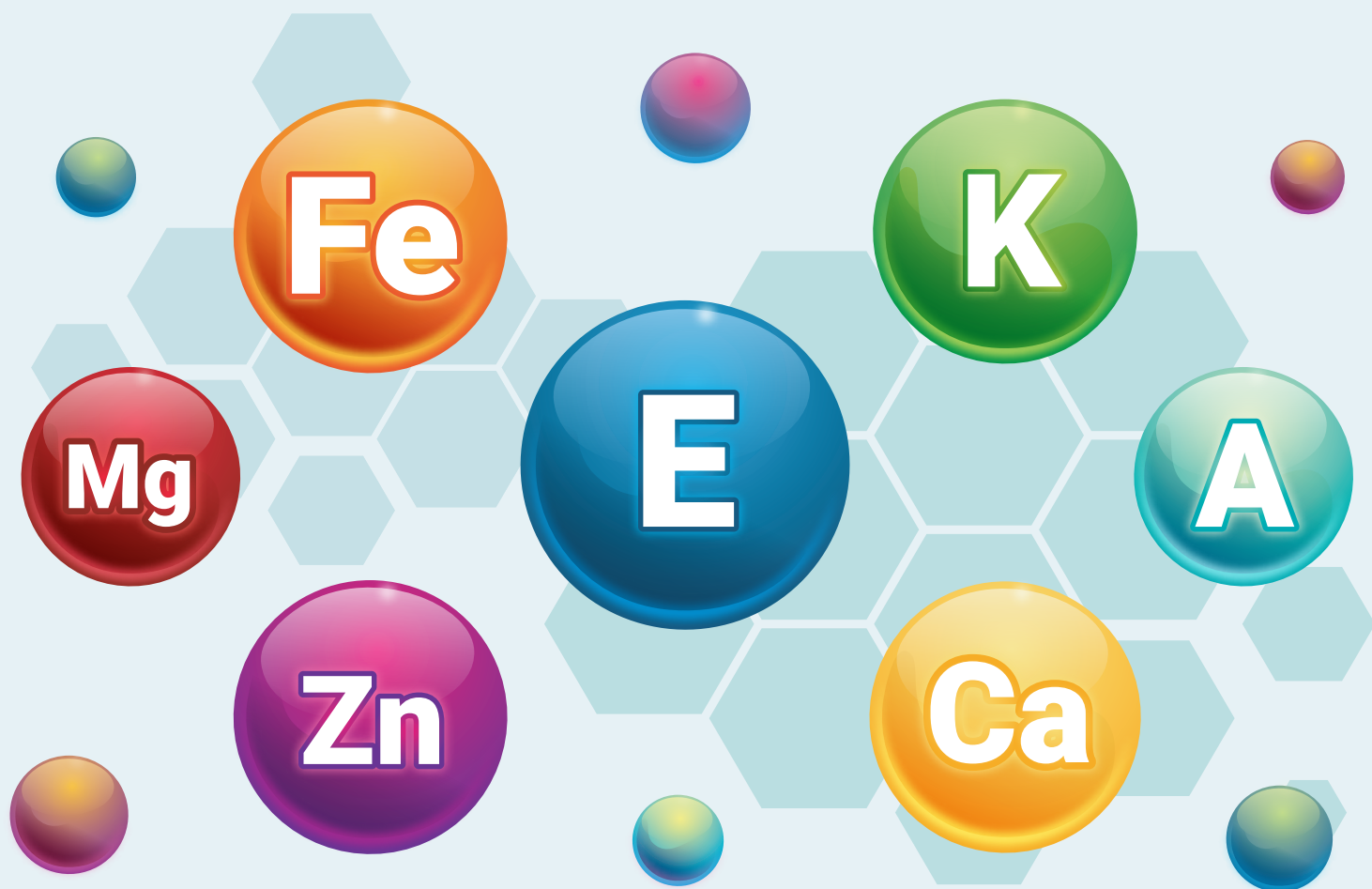
# Витамины ваши друзья



**1. Витамины (от латинского *vita* — жизнь) — особые органические вещества, которые, не являясь источником энергии или строительным материалом для организма, тем не менее необходимы (в незначительных, часто минимальных количествах) для его нормальной жизнедеятельности (и даже для самого существования). Витамины участвуют в обмене веществ, являются биологическими ускорителями химических реакций, протекающих в клетке, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, повышают работоспособность, облегчают течение многих болезней, снижают отрицательное влияние различных профессиональных вредностей. Источником витаминов являются продукты питания растительного и животного происхождения, с которыми они поступают внутрь.**



**2. Витамины сгруппированы в две основные категории:- жирорастворимые витамины – те, что хранятся в жировой ткани тела. Жирорастворимые витамины – это витамины А, D, Е и К;- водорастворимые витамины – те, что тело обычно усваивает и расходует сразу. Любые оставшиеся водорастворимые витамины выводятся из организма через мочу. Витамин В12 является единственным водорастворимым витамином, который может храниться в печени в течение многих лет.**



Существует 13 основных витаминов, которые необходимы для функционирования организма человека. К ним относятся:

- витамин А (ретинол); Витамин А помогает поддерживать здоровые зубы, кости, мягкие ткани, слизистые оболочки и кожу.- витамин С (аскорбиновая кислота; дегидроаскорбиновая кислота); Витамин С, который также называется «аскорбиновая кислота», является антиоксидантом, который способствует здоровью зубов и десен. Он помогает организму усваивать железо и поддерживать здоровую ткань. Она также способствует заживлению ран.- витамин D («солнечный»); Витамин D также известен как «солнечный витамин», так как он появляется в организме всякий раз после воздействия на него солнца. 10-15 минут солнечного света три раза в неделю достаточно, чтобы произвести требуемый организму витамин D. Витамин D помогает организму поддерживать надлежащий уровень содержания в крови кальция и фосфора.

- витамин Е (альфа-токоферол; гамма-токоферол); Витамин Е, также известный как «токоферол», является антиоксидантом. Он играет важную роль в формировании красных кровяных клеток и помогает организму использовать витамин К.

- витамин К (филлохинон; менадион); Витамин К нет в списке основных витаминов, но без него не будет коагуляции (свертывания) крови, этот витамин важен также для укрепления костей.- витамин В1 (тиамин); Тиамин (витамин В1) помогает клеткам тела превращать углеводы в энергию, а также - для функции сердца и здоровья нервных клеток.- витамин В2 (рибофлавин); Рибофлавин (витамин В2) работает совместно с другими витаминами группы В. Он важен для роста тела и производства красных кровяных телец.- витамин В3 (никотиновая кислота или ниацин); Никотиновая кислота (или ниацин) является витамином, который помогает сохранить здоровыми кожу и нервы, способствует снижению уровня плохого холестерина.- пантотеновая кислота; Пантотеновая кислота необходима для метаболизма пищи. Она также играет важную роль в производстве гормонов и холестерина. - биотин (витамин В5); Биотин необходим для метаболизма белков и углеводов, а также - в производстве гормонов и холестерина.- витамин В6 (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин); Витамин В6 также называют пиридоксин. Он помогает формированию красных кровяных клеток и поддержанию функций мозга. - витамин В12 (кобаламин); Витамин В12 помогает формированию красных кровяных клеток и поддержанию функционирования центральной нервной системы. - фолиевая кислота. Фолиевая кислота работает вместе с витамином В12, помогая формированию красных кровяных телец. Она необходима для производства ДНК, которая контролирует рост ткани и клеточной функции. Любая беременная женщина должна быть уверена, что она получает достаточное количество фолиевой кислоты. Низкие уровни фолиевой кислоты связаны с врожденными дефектами.

Недостаток витаминов проявляется в виде различных болезненных расстройств. Наиболее распространенными симптомами их являются:

Состояние раздражительности, сонливости. Общая слабость. Снижается внимание, ухудшение памяти.

Снижение иммунитета, как следствие, частые простуды.

Быстро утомляются глаза, снижается острота вечернего зрения.

Шелушится, сохнет кожа.

Часто появляются фурункулы, ячмени, угри.

Слоятся ногти, редют волосы, губы трескаются.

Раны медленно заживают.

При чистке зубов проявляется кровоточивость.

На теле легко образуются синяки.

снижение веса;

задержка роста;

потеря аппетита;

быстрая утомляемость и мышечная слабость;

понижение сопротивляемости к инфекциям;

нарушения в деятельности нервной системы.

Содержание витаминов в продуктах:

**A**

### **Ретинол**

Рыбий жир, печень, яйца, масло, молоко, овощи

**B1**

### **Тиамин**

Дрожжи, постное мясо, пшеничная мука, рисовые отруби

**B2**

### **Рибофлавин**

Дрожжи, печень, сыр, почки, пшеничные зародыши

**B3**

### **Пантотеновая кислота**

Дрожжи, печень, бобы, яичный желток, грибы, земляные орехи

**B5 (PP)**

### **Никотиновая кислота**

Дрожжи, печень, хлеб, постное мясо, рыба, грибы, рисовые отруби

**B6**

### **Пиридоксин**

Дрожжи, рисовые отруби, печень, пшеничные зародыши, картофель

**B9**

### **Фолиевая кислота**

Печень, дрожжи, овощи, молоко

**B11, B12**

### **Кобаламины**

Печень, мясо, молоко

**B15**

### **Пангамовая кислота**

Печень, дрожжи, кровь, зерновые отруби

**C**

### **Аскорбиновая кислота**

Свежие фрукты и овощи, особенно лимоны, черная смородина, апельсины, помидоры, плоды шиповника, картофель

**D**

### **Кальциферол**

Дрожжи, печень трески, яйца

**E**

### **Токоферолы**

Неочищенные зерновые продукты, зелень, растительное масло, семена яблок

**F**

### **Липотропный витамин**

Семена льна, поджелудочные железы убойного скота

**H**

### **Биотин**

Дрожжи, печень, молоко, яичный желток, земляные орехи, шоколад, овощи, зерно, грибы

**K**

**Филлохинон.** Рыба, зелень, печень





[cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)



[vk.com/nocmp](https://vk.com/nocmp)



[be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)