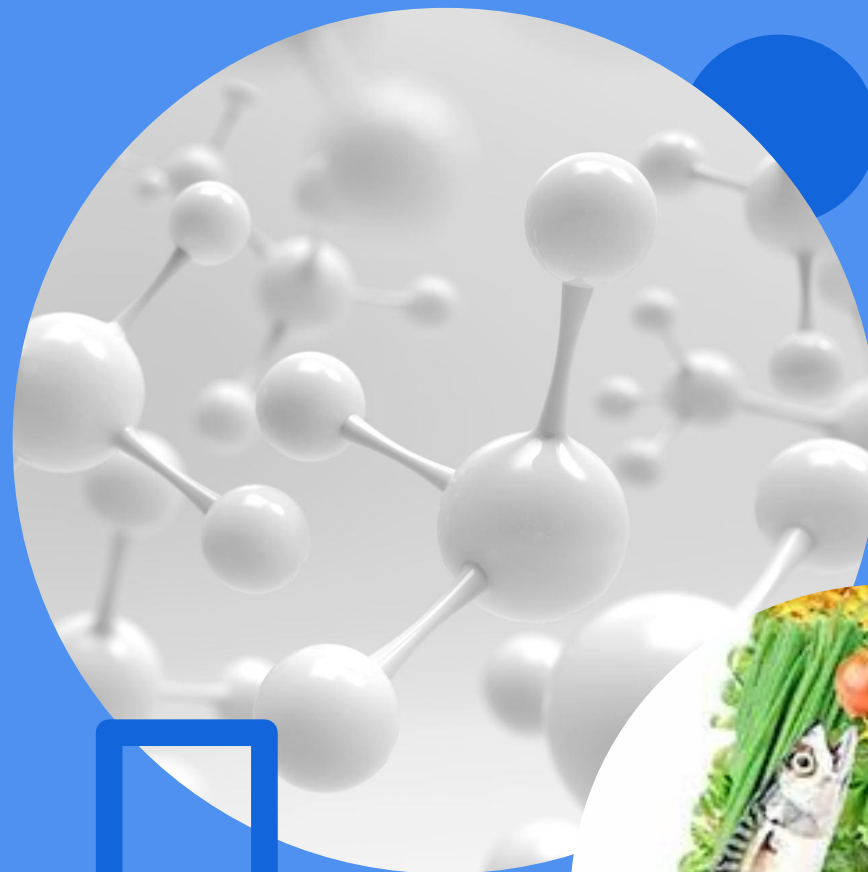
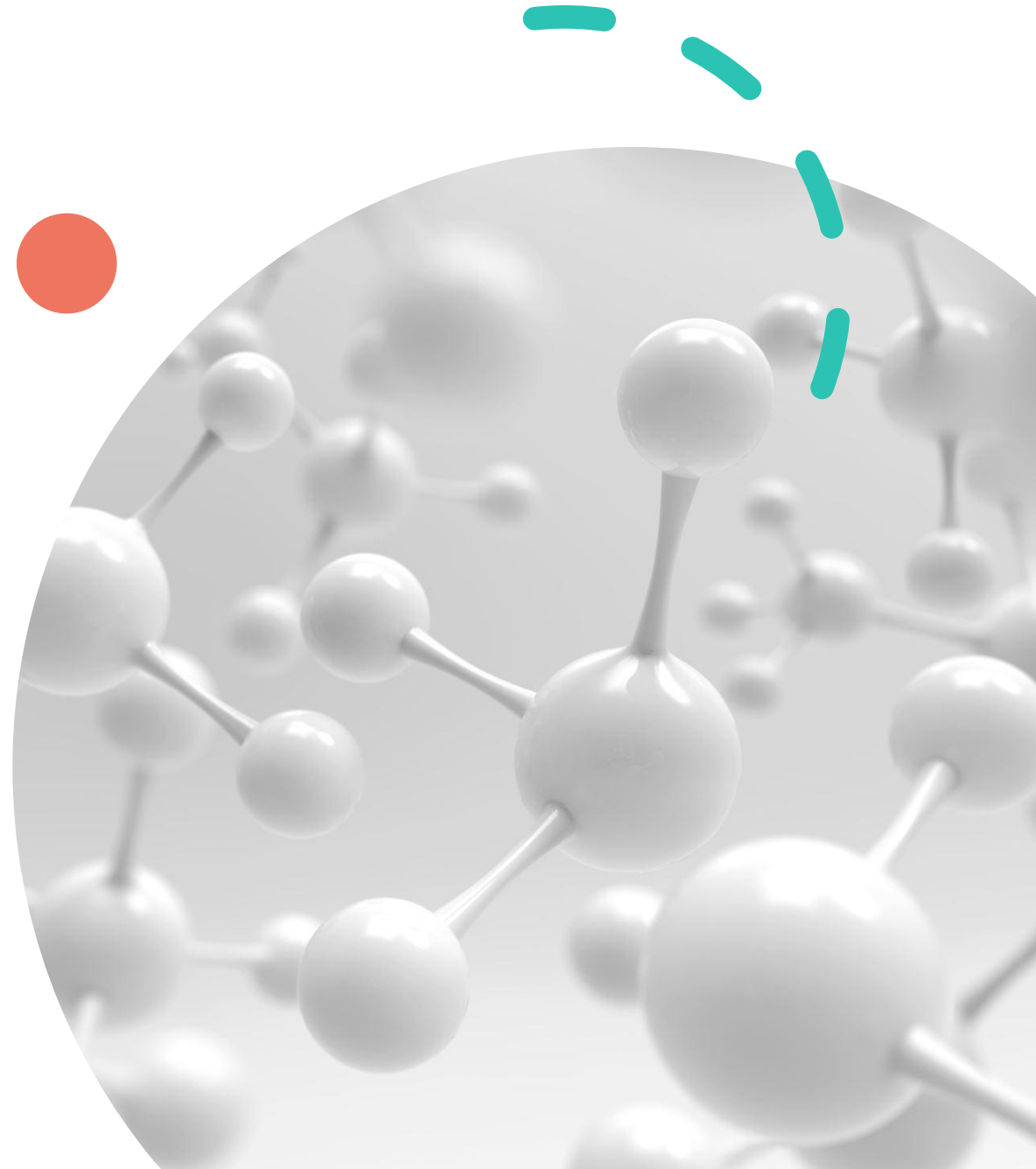


Витамин А



Витамин А-

- «Витамин для зрения», «витамин для роста», «витамин для красивой кожи и волос» – всё это о витамине А. Витамин А – группа сходных по химическому строению веществ, которая включает ретинол и другие ретиноиды. Содержится он в продуктах животного происхождения. В продуктах растительного происхождения содержится провитамин А – каротин, который в организме человека превращается в витамин А.




Из истории открытия

История открытия витамина А началась с экспериментов немецкого учёного Штеппа в 1909 году. Он выявил, что пища, лишённая липоидов, непригодна для полноценного питания и приводит к прекращению роста, а затем и гибели экспериментального животного. Открыт витамин А был в 1913 году двумя группами учёных (Элмер Макколлум и Маргарет Дэвис из Висконсинского университета и Томас Осборн и Лафайет Мендель из Йельского университета), работавших независимо друг от друга. Они назвали открытое вещество «жирорастворимым фактором А» или «фактором роста». В 1920 году английский биохимик Джек Сесиль Драмонд переименовал «жирорастворимый фактор А» в «витамин А» в соответствии с алфавитной номенклатурой.

Для чего нужен витамин А

- Наиболее известное свойство витамина А – обеспечение хорошего зрения. Витамин А необходим для синтеза зрительного пигмента сетчатки родопсина, который отвечает за ночное зрение. Также ретинол принимает участие в секреции слезной жидкости, защищает роговицу от пересыхания. Каратиноиды уменьшают риск развития катаракты. От витамина А зависит нормальное функционирование иммунной системы. Он повышает эффективность факторов неспецифической защиты организма – барьерных функций слизистых оболочек и кожи. Кроме того, усиливает фагоцитарную активность лейкоцитов (уничтожение чужеродных частиц, проникших в организм).
- Ретинол обеспечивает правильную дифференцировку клеток эпителия, предупреждает преждевременное их ороговение. Он стимулирует регенерацию (восстановление) тканей в случае их повреждения. Витамин А является мощным антиоксидантом – защищает организм от свободных радикалов, которые ответственны за развитие многих заболеваний, в том числе онкологических, и развитие преждевременного старения.



Ранними признаками нехватки витамина А является ухудшение состояние кожи и волос. Кожа становится сухой, часто шелушится и воспаляется (появляются прыщи). Волосы становятся сухими, тусклыми и ломкими. Может появляться поперечная исчерченность ногтей, трещины на слизистых оболочках. При выраженном дефиците витамина А могут страдать слизистые оболочки внутренних органов, что проявляется нарушением их функции.

Самый известный признак недостатка витамина А – «куриная слепота» – снижение зрения в сумеречное время или в условиях плохой освещённости. Другим признаком дефицита ретинола, связанным с органом зрения, является синдром сухого глаза, возникающий из-за снижения секреции слёзной жидкости. Проявляется он покраснением век, чувством «песка» в глазах. На этом фоне легко возникают воспаления конъюнктивы глаза.

У человека с гиповитаминозом витамина А снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, он начинает чаще болеть «простудными» заболеваниями. Если значительный дефицит витамина А возникает в раннем детском возрасте, то весьма велика вероятность отставания в росте и недостаточном развитии мышечной ткани.



Признаки недостатка витамина А

Пищевые источники витамина А



Содержание витамина А в 100 г продукта, мг: печень баранья – 3,6
печень свиная – 3,45
печень говяжья – 3,83
печень трески – 4



икра белужья зернистая – 1,05
икра кеты зернистая – 0,45



масло сливочное – 0,5



брынза – 0,17
творог – 0,08



сыр голландский – 0,2
сыр камамбер и бри – 0,4



сметана 20% – 0,3
сливки 35% жирности – 0,25



яйцо куриное – 0,35



•Провитамин А (каротин) содержится в растительных продуктах. Особенно много его в жёлтых, оранжевых овощах и фруктах (моркови, тыкве, сладком перце, абрикосах шиповнике), а также в зелёной листовой зелени (шпинате, щавеле, укропе, петрушке).

•Вместе с жирами каротин усваивается на 30 процентов лучше, но только в том случае, если поступает в организм натошак. Для нормального усвоения каротина достаточно и тех жиров, которые человек получает в течение дня с пищей.