


Витамины. Их виды и значение для человека.

Витамин – это органический состав, необходимый в крошечных количествах для незаменимых метаболических реакций в живом организме. Мы рассмотрим только некоторые из них.

Витамин А

- Витамин А – это важное незаменимое для человека питательное вещество. Оно существует не в единственной форме, а в нескольких видах.
- Витамин А есть в этих продуктах: масло, бататы, морковь, капуста, тыква, шпинат, сладкий перец, абрикосы, манго, печень (говядина, свинина, цыпленок, индейка, рыба), яйца.



Витамины В

- В1(тиамин)-играет важную роль, помогая телу усвоить углеводы и жиры, чтобы произвести энергию. Это существенный элемент для нормального роста и развития, который помогает поддерживать надлежащее функционирование сердца, нервной и пищеварительной систем. Тиамин растворим в воде, и не может накапливаться в теле. Однако, поглощенный витамин концентрируется после потребления в тканях мускулов.
- В2-является легко усваиваемым микронутриентным элементом с ключевой ролью в поддержании здоровья животных. В2 играет ключевую роль в метаболизме энергии, и требуется для метаболизма жиров, углеводов и белков. Молоко, сыр, зеленые листовые овощи, печень, бобы, типа зрелой сои, дрожжи и миндаль - хорошие источники витамина В2.
- В4(пиридоксин)- помогает в балансе натрия и калия, а также для продвижения производства эритроцитов. Очень хороший источник пиридоксина – плоды драцены из Юго-Восточной Азии.

Витамины В

- **В7(биотин)**-участвует в росте клетки, производстве жирных кислот, метаболизме жиров и аминокислот. Биотин также полезен в поддержании устойчивого уровня сахара в крови. Биотин часто рекомендуется для того, чтобы укрепить волосы и ногти.
- **В12(цианокоболамин)**-Витамин В12 важен для нормального функционирования мозга и нервной системы и для формирования крови. Дефицит витамина В12 может потенциально вызвать серьезные и необратимые повреждения, особенно для мозга и нервной системы.

Витамин С

Аскорбиновая кислота – это органическая кислота с антиоксидантными свойствами. Она представляет собой белые или светло-желтые кристаллы или порошок. Кислота растворима в воде. Название получено из "a" и "scorbuticus" (цинга), поскольку нехватка этой молекулы может привести к цинге.

Аскорбиновая кислота и его натриевые, калиевые и кальциевые соли обычно используются как антиоксидантные пищевые добавки. Восемьдесят процентов мировых поставок аскорбиновой кислоты производится в Китае.

Витамин D

- Витамин D – это группа растворимых в жирах прогормонов, две главных формы которых это - витамин D2 (или ergocalciferol) и витамин D3 (или cholecalciferol). Термин витамин D также относится к метаболитам и другим аналогам этих веществ. Витамин D3 производится в коже, которая подвергается солнечному свету, а именно, ультрафиолетовой радиации – лучей типа B. Витамин D играет важную роль в обслуживании систем организма, а именно: витамин D регулирует уровни кальция и фосфора в крови, продвигая их поглощение из пищи в кишечниках, и улучшая реабсорбацию кальция в почках, он также содействует формированию костей и минерализации, и существенно помогает в развитии прочного и сильного скелета.
- Дефицит витамина приводит к минерализации костей, повреждениям, которые приводит к заболеваниям размягчения костей - рахиту у детей и остеомалации у взрослых, и возможно вносит свой вклад в остеопороз. Дефицит витамина D также может быть связан со многими формами рака.