













Витамины и их значение для организма

Витамины – это группа низкомолекулярных биологически активных органических соединений, разнообразной структуры и состава, которые необходимы для правильного развития и жизнедеятельности организма.

Жирорастворимые	Водорастворимые	
<p>Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови</p> <p>A  ретинол</p>	<p>Овощи, плоды, фрукты, ягоды</p> <p>C  аскорбиновая кислота</p>	<p>Широко распространена в природе: почти все растения и животные</p> <p>B5  пантотеновая кислота</p>
<p>Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей</p> <p>D  кальциферол</p>	<p>Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи</p> <p>B1  тиамин</p>	<p>Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко</p> <p>B6  пиридоксин</p>
<p>Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла</p> <p>E  токоферол</p>	<p>Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры</p> <p>B2  рибофлавин</p>	<p>Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника</p> <p>B9  фолиевая кислота</p>
<p>Зеленые листья салата, капуста, шпинат, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника</p> <p>K  филлохиноны</p>	<p>Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши</p> <p>B3  никотиновая кислота</p>	<p>Продукты животного происхождения (особенно печень)</p> <p>B12  цианкобаламид</p>

Несмотря на то, что количество витаминов в организме невелико, при недостаточном поступлении их наступают авитаминозы, которые могут вызывать опасные патологические изменения и характеризуются сниженным аппетитом, повышенной утомляемостью и сонливостью.



Для сохранения витаминов в пище следует соблюдать правила хранения продуктов и приготовления пищи — исключать переваривание и пережаривание.

Значение витаминов для организма человека трудно преувеличить. Они улучшают работу пищеварительной системы, укрепляют иммунитет, ускоряют обмен веществ, замедляют старение клеток и помогают быстрее восстановить клетки и ткани после повреждений.