

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

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.