

ВИТАМИНЫ НА ТАРЕЛКЕ



Витамины в переводе с латинского — вещества для жизни. Они регулируют углеводный, белковый и жировой обмен. Большинство витаминов в организме человека не синтезируется и должно поступать с пищей. Хотя суточная потребность в них измеряется в микрограммах или миллиграммах, без них организм не может нормально работать.

Дефицит витаминов в организме может быть полным или частичным, явным или скрытым. В случае абсолютной нехватки определенного витамина или авитаминозе у человека развивается конкретное заболевание: например, цинга при дефиците витамина С, куриная слепота — витамина А, остеопороз — витамина Д.

Симптомы дефицита витаминов

Симптомы скрытого дефицита можно подтвердить только с помощью анализов, а заподозрить — при целом ряде других заболеваний. В осенне-зимний период самым распространенным проявлением гиповитаминоза является всплеск респираторных заболеваний. К другим симптомам гиповитаминоза относится раздражительность, повышенная утомляемость, снижение внимания, ухудшение аппетита и нарушение сна. Если человек длительно живет в условиях гиповитаминоза, это

отрицательно сказывается на его работоспособности, интеллектуальных способностях и состоянии отдельных органов и тканей.

Согласно исследованиям института питания РАМН, большинство наших соотечественников имеют скрытый или явный гиповитаминоз: дефицит аскорбиновой кислоты наблюдается у 70–100% населения; тиамина, рибофлавина, фолиевой кислоты — у 60%, витаминов А и Е — 10–30%.

Особенно от нехватки витаминов страдают жители городов. Они едят меньше фруктов и овощей по сравнению с сельскими жителями и чаще подвержены стрессам, что еще больше увеличивает потребности в витаминах



Портал о здоровом
образе жизни

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН A	Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен - нормальному обмену веществ - повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания - поддержанию ночных зрений 	
ВИТАМИН B₁	Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - улучшению умственных способностей - перевариванию пищи - нормальной работе сердца, нервной системы и мышц 	
ВИТАМИН B₂	Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - обмену жиров, углеводов и белков - росту тканей - нормальной работе сальных желез - предотвращении развития сердечно-сосудистых заболеваний 	
ВИТАМИН B	Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - нормальной работе нервной системы - уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера 	
ВИТАМИН B₆	Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - усвоению белка и жира - предотвращению кожных заболеваний - нормальному обмену аминокислот - повышению устойчивости к болезням 	
ВИТАМИН B₁₂	Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - нормальному росту и развитию ребенка - повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям - улучшению памяти 	
ВИТАМИН C	Водорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - заживлению ран и переломов - предотвращению авитаминоза - повышению иммунитета - укреплению кровеносных сосудов - повышению уровня усвоения железа 	
ВИТАМИН D	Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - похудению - нормальному свертыванию крови - нормальному росту костей 	
ВИТАМИН E	Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - улучшению регенерации тканей - стимуляции иммунитета - улучшению тонуса организма - замедлению процессов старения в организме - улучшению циркуляции крови 	
ВИТАМИН K	Жирорастворимый Способствует <ul style="list-style-type: none"> - нормальному свертыванию крови - укреплению костей - улучшению работы сердца 	