

## 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; тиамин, рибофлавин, 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

**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200  
**TAKZDOROV.RU**































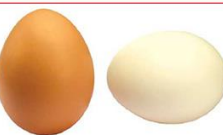






















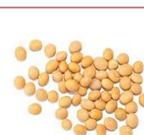






Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<b>ВИТАМИН А</b> <b>Жирорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен</li> <li>- нормальному обмену веществ</li> <li>- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания</li> <li>- поддержанию ночного зрения</li> </ul>	       Яйца      Масло      Папайя      Морковь      Молоко      Печень      Капуста
<b>ВИТАМИН В<sub>1</sub></b> <b>Водорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшению умственных способностей</li> <li>- перевариванию пищи</li> <li>- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц</li> </ul>	      Горох      Мясо      Картофель      Соевые бобы      Молоко      Зерно
<b>ВИТАМИН В<sub>2</sub></b> <b>Водорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обмену жиров, углеводов и белков</li> <li>- росту тканей</li> <li>- нормальной работе сальных желез</li> <li>- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний</li> </ul>	      Зеленые овощи      Хлеб      Мясо      Сыр      Соевые бобы      Молоко
<b>ВИТАМИН В</b> <b>Водорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальной работе нервной системы</li> <li>- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера</li> </ul>	     Томаты      Картофель      Орехи      Бананы      Овощи
<b>ВИТАМИН В<sub>6</sub></b> <b>Водорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоению белка и жира</li> <li>- предотвращению кожных заболеваний</li> <li>- нормальному обмену аминокислот</li> <li>- повышению устойчивости к болезням</li> </ul>	      Сухофрукты      Горох      Бобовые      Рыбы      Мясо      Молоко
<b>ВИТАМИН В<sub>12</sub></b> <b>Водорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному росту и развитию ребенка</li> <li>- повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям</li> <li>- улучшению памяти</li> </ul>	     Яйца      Мясо      Печень      Сыр      Молоко
<b>ВИТАМИН С</b> <b>Водорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заживлению ран и переломов</li> <li>- предотвращению авитаминоза</li> <li>- повышению иммунитета</li> <li>- укреплению кровеносных сосудов</li> <li>- повышению уровня усвоения железа</li> </ul>	      Гуава      Томат      Апельсины      Лимоны      Виноград      Киви
<b>ВИТАМИН D</b> <b>Жирорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- похудению</li> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- нормальному росту костей</li> </ul>	     Яйца      Рыбий жир      Молоко      Рыба      Лучи солнца
<b>ВИТАМИН Е</b> <b>Жирорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшению регенерации тканей</li> <li>- стимуляции иммунитета</li> <li>- улучшению тонуса организма</li> <li>- замедлению процессов старения в организме</li> <li>- улучшению циркуляции крови</li> </ul>	      Бананы      Зеленые овощи      Соевые бобы      Яйца      Миндаль      Морковь
<b>ВИТАМИН К</b> <b>Жирорастворимый</b> <b>Способствует</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормальному свертыванию крови</li> <li>- укреплению костей</li> <li>- улучшению работы сердца</li> </ul>	      Томаты      Соевые бобы      Шпинат      Мясо      Редис      Капуста