



Роль витаминов для здоровья человека

Витамины — это группа органических соединений разнообразной химической природы, которые являются абсолютно необходимой составляющей частью пищи.

Не зря в слове витамин есть корень «вита», что с латинского обозначает «жизнь». Витамины играют важную роль в жизни человека, учувствуют в разнообразных биохимических процессах, обеспечивая адекватный рост и развитие человека, правильную работу всех органов и систем.

Давно известно о том, что пища содержит в себе особые вещества, которые жизненно необходимы для человека. Еще древние египтяне знали, что печень помогает от куриной слепоты — это заболевание, при котором резко ухудшается зрение в темное время суток и главной причиной является дефицит витамина А, которым богаты субпродукты в том числе и печень.

Давайте разберемся в том, какие витамины бывают и почему важно знать эту информацию.

В зависимости от растворимости витамины делятся на две группы:

- **Водорастворимые (витамины группы В, витамин С)** — витамины данной группы в большинстве своем не способны накапливаться в организме (за исключением витамина В12), а их избыток выводится с мочой.
- **Жирорастворимые (витамины A,D,E,K)** — витамины данной группы накапливаются в организме, а именно в жировой ткани и печени, и при бесконтрольном потреблении могут приводить к передозировке.

Итак, **начнем с водорастворимых витаминов**. Итоговое количество таких витаминов в продукте зависит от способа хранения и кулинарной обработки. Так, например, при хранении в холодильнике шпината или петрушки данные продукты теряют за двое суток только 8% аскорбиновой кислоты, а при комнатной температуре — уже 80%.

При заморозке сохраняется достаточное количество витаминов, каких-то чуть больше, каких-то чуть меньше, но суммарно эти отклонения не существенны. Не стоит пренебрегать овощами и фруктами, которые продаются в магазинах, они так же содержат в себе необходимые нутриенты, клетчатку.

Витамины группы В — тиамин, рибофлавин, ниацин, биотин, пиридоксин, фолиевая кислота оказывают широкий спектр эффектов на организм человека. Участвуют в проведении нервных импульсов, делении клеток, синтезе белков.

Витаминами группы В богаты продукты как животного, так и растительного происхождения — это злаки, молочные продукты, мясо, бобовые, многие овощи.

Отдельное внимание стоит уделить **витамину B12**, так как основным его источником являются продукты животного происхождения, и люди, придерживающиеся строгого вегетарианства, находятся в группе риска по дефициту витамина B12.

Витамин С тоже относится к водорастворимым витаминам и с ним связано множество заблуждений. Например, многие до сих пор считают, что прием мегадоз витамина С способствует излечению многих заболеваний и даже рака. Так же полагал и американский химик, Нобелевский лауреат Лайнус Полинг. Однако несмотря на многолетний прием витамина С в количестве, превышающем рекомендуемое в сотни раз, Лайнус Полинг и его жена погибли от онкологических заболеваний.

Витамин С принимает участие в усвоении организмом железа, в синтезе белков, которые сохраняют эластичность нашей кожи, сосудов, обладает антиоксидантными свойствами. Поэтому **авитаминоз витамина С**, или цинга, проявляется повышенной ломкостью сосудов, что проявляется кровоточивостью десен, появлением многочисленных синячков по всему телу, выпадением зубов. Чаще всего цингой страдали моряки дальнего плавания, у которых не было постоянного доступа к овощам, зелени. К счастью, в современном мире цинга встречается редко.

Витамином С богаты болгарский перец, шпинат и другая зеленая листовая зелень, цитрусовые, облепиха и другие продукты растительного происхождения.

А теперь переходим к жирорастворимым витаминам. Для их успешного усвоения организмом необходимо, что бы пищеварительная система могла адекватно переваривать и всасывать жиры. Поэтому у людей с заболеваниями печени и желчного пузыря, кишечника данные витамины могут усваиваться в недостаточном количестве.

Раз витамины жирорастворимые, значит богаты ими животные и растительные жиры. В сливочном масле, яичном желтке, субпродуктах содержится много **витамина А** или ретинола. Овощи и фрукты оранжевого и красного цветов богаты бета-каротинами, предшественниками ретинола. Поэтому морковь действительно лучше есть с маслом или сметаной, в таком сочетании каротины лучше усваиваются. Ретинол отвечает не только за сумеречное зрение, но и за адекватную работу иммунной системы, за обновление клеток кожи и слизистых и имеет широкий спектр действия.

Витамин D поступает в наш организм не только с пищей, но и вырабатывается в коже под воздействием ультрафиолетового излучения солнца при определенных условиях. По данным разных исследований, от 50% до 75% населения Земли страдает от недостатка витамина D разной степени выраженности. Россия не исключение, дело в том, что большинство наших территорий находится в таких условиях, что воздействие солнца недостаточно, для синтеза требуемого количества витамина D.

Функции витамина D не ограничены только контролем кальций-фосфорного обмена, он также влияет и на другие физиологические процессы в организме, такие как регуляция работы нервной и мышечной систем, формировании воспалительных реакций.

К продуктам, богатым витамином D относятся рыбий жир, желток яйца, жирные сорта рыб, говяжья печень.

Витамин К получил свое название от немецкого Koagulationsvitamin (витамины коагуляции). Из названия ясно, что основная его роль в организме — это участие в процессе свертывания крови. Кроме этого, витамин К принимает участие в процессе минерализации костей.

Витамин К частично вырабатывается микробиотой нашего кишечника, а также содержится в листовой зелени, капусте, печени.

Витамин Е — мощный антиоксидант и защищает наши клетки от повреждений и принимает участие в синтезе белков. Им богаты растительные масла, неочищенный арахис и миндаль, говяжья печень.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод о том, что не только недостаток витаминов в организме, но и их избыток приводит к нарушениям в работе организма и ряду заболеваний.

Сейчас широко распространено мнение, что только дополнительный прием витаминов в виде пищевых добавок может обеспечить человеку достаточный уровень их потребления и позволит сохранить здоровье, молодость и красоту.

Тем не менее, по мнению ряда экспертов Всемирной Организации Здравоохранения именно полноценное сбалансированное питание покрывает потребность в витаминах.

Это значит, в вашем рационе должны присутствовать все группы пищевых продуктов. Овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыба, бобовые, злаки.

Потребность в витаминах зависит от ряда факторов, таких как возраст, наличие заболеваний и уровень физической активности. **На основании этих критериев мы можем выделить группы людей, у которых потребность в тех или иных витаминов может быть больше, чем у среднестатистического человека:**

1. людям, активно занимающимся спортом;
2. лицам, не употребляющим животную пищу;
3. детям и пожилым людям;
4. тем, кто испытывает высокие эмоциональные нагрузки;
5. людям, постоянно сидящим на диетах;
6. беременным женщинам и женщинам, кормящим грудью;
7. людям в периоды простудных заболеваний, а также лицам, страдающим хроническими заболеваниями;
8. лицам, имеющим зависимости, такие как курение и употребление алкоголя.

Как уже говорилось выше, для оптимального обеспечения здорового человека всеми необходимыми витаминами в первую очередь нужно разнообразно питаться. А вот прием витаминов в виде витаминных добавок должен использоваться только после консультации со специалистом и строго по показаниям.

Каким способом бороться с авитаминозом – изменением рациона питания или приемом витаминных препаратов, - каждый человек выбирает сам. Однако перед тем, как бежать в аптеку за поливитаминами, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!