

## Статья: *Витамины в нашей жизни*

Важнейшее условие здоровья и эмоционального благополучия человека – правильное рациональное питание. Особая роль в этом принадлежит витаминам. Слово «витамин» вошло в наш лексикон в начале XX века. Начало изучения этих соединений было положено русским врачом Н.И.Луниным, который установил, что для нормального роста и развития организма, кроме белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ, необходимы еще какие-то, пока неизвестные науке вещества, отсутствие которых приводит организм к гибели. Причина важности витаминов нашла отражение в самом их названии: “вита” по латыни означает “жизнь”.

**Витамины** – жизненно важные органические соединения, необходимые для человека и животных в ничтожных количествах, но без которых невозможно полноценное функционирование органов и тканей, эффективное осуществление обмена веществ. Витамины защищают человека от инфекций, вредных факторов окружающей среды, нервных и физических перегрузок. Эти соединения рассматриваются современной наукой как важное средство повышения работоспособности, замедления процессов старения.

По растворимости в воде или органических растворителях витамины делятся на **водорастворимые**: В1 (тиамин); В2 (рибофлавин); В3 (пантотеновая кислота); В6 (пиридоксин); В9 (фолиевая кислота); В12 (цианокобаламин); РР (никотиновая кислота); С (аскорбиновая кислота); Н (биотин) и **жирорастворимые**: А (ретинол); D (кальциферол); Е (токоферол); К (нафтохинол). Существует также группа **витаминоподобных веществ**. К ним относят витамины: В13 (оротовая кислота), В15 (пангамовая кислота), В4 (холин), карнитин и др. Эти вещества обладают всеми свойствами витаминов, но не являются строго обязательными компонентами пищи.

Человек получает витамины с растительной пищей или с продуктами животного происхождения, поскольку сам организм синтезировать их не способен. Нужно получать витамины регулярно в количествах, обеспечивающих суточную физиологическую потребность, которая зависит от возраста, пола и физиологического состояния.

### **Виды нарушений содержания витаминов в организме:**

**авитаминозы** - полное истощение запасов витаминов;

**гиповитаминозы** - резкое снижение обеспеченности тем или иным витамином;

**гипервитаминозы** - избыток витаминов в организме.

Недостаточное, неполноценное питание или нарушение процессов усвоения витаминов могут быть причиной различных форм витаминной недостаточности. Вредны все крайности: как недостаток, так и избыток витаминов, так как при избыточном потреблении этих веществ развивается отравление (интоксикация).

<b>ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ</b>		
<b>Витамин</b>	<b>В каком продукте содержится</b>	<b>Когда необходим</b>
<b>А</b>	Морковь, творог, арбуз, кукуруза, яйца, сливочное масло, молоко, жирная рыба, шпинат	Заболевания глаз (кератит, блефарит), раны, ожоги, псориаз, стоматит
<b>D</b>	Рыбий жир, печень трески, икра, яичные желтки, сливочное масло	Рахит, остеопороз, переломы костей

<b>Е</b>	Грецкие орехи, миндаль, зеленый горошек, зелень петрушки, растительное масло, цитрусовые	Атеросклероз, нарушение репродуктивной функции гипертония, тромбофлебит, повышенная физическая нагрузка
<b>В1</b>	Черный хлеб, хлеб с отрубями, дрожжи, крупы, свинина	Заболевания нервной системы (невриты, невралгии, радикулиты), сахарный диабет, экзема, себорея
<b>В2</b>	Молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлебопродукты, ростки пшеницы	Кожные заболевания (плохо заживающие раны, трещины), конъюнктивиты, анемия, заболевания желудочно-кишечного тракта
<b>В6</b>	Дрожжи, печень, ржаной хлеб, картофель, бананы, фасоль, горох, соя	Заболевания нервной системы (невриты, радикулиты), атеросклероз, анемия, гепатит, холецистит
<b>В12</b>	Печень, почки, мясо, яичные желтки	Анемия, заболевания нервной системы, псориаз
<b>С</b>	Цитрусовые, зелень петрушки, плоды шиповника, черная смородина, киви, сладкий перец	Вирусные заболевания, гемморагический диатез
<b>F</b>	Растительные масла (подсолнечное, льняное, оливковое, кукурузное)	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, поражения кожи (раны, ожоги)
<b>РР</b>	Горох, фасоль и другие бобовые	Инфекционные заболевания, атеросклероз, гипертоническая болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта

Врач-бактериолог И.Н.Пустовалова