

Витамины весной



Наконец-то закончилась долгая холодная зима! Весна несёт с собой тепло, солнышко и, увы, авитаминоз... Именно весной нужно стараться составлять свой рацион так, чтобы организм получил как

можно больше витаминов. А тем, кто соблюдает пост, это особенно важно.

Витамины весной нужны все. Поэтому питаться нужно разнообразно. Это аксиома, которой, к сожалению, очень многие пренебрегают. О витаминах на нашем сайте сказано уже немало. Но никогда не помешает повторить «пройденный материал», чтобы встретить весенний авитаминоз во всеоружии. Начнём по порядку.

Витамин А – это жирорастворимый витамин, для усвоения которого необходимо сбалансированное количество жира, белка и минеральных веществ. Он имеет свойство накапливаться в печени, поэтому организму не обязательно пополнять его запасы каждый день. Витамин А полезен для зрения и кожи, повышает сопротивляемость организма инфекциям, способствует росту и укреплению костей, оказывает антираковое действие. Витамин А животного происхождения содержится в печени (особенно в печени морских животных и рыб), в рыбьем жире, сливочном масле, сливках и яичном желтке. Растительная модификация витамина А – каротин – в наиболее высоких концентрациях содержится в моркови, тыкве, абрикосах,

зелени петрушки и шпината. Кстати, в консервированных овощах каротина почти нет.

Витамин D находится преимущественно в продуктах животного происхождения, а также образуется в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей. Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора в организме, обеспечивает нормальный рост и целостность костей. Он необходим для свёртывания крови, регуляции возбудимости нервных клеток, для нормальной работы сердца. Этот витамин – жирорастворимый. Это означает, что если вы принимаете дополнительные дозы этого витамина в виде препаратов, то его количество может достигнуть опасного уровня. Больше всего витамина D содержится в жирной морской рыбе, рыбьем жире, в молоке и молочных продуктах.

Витамин E тоже является жирорастворимым, но, в отличие от других, сохраняется в организме недолго. Витамин E – это мощнейший антиоксидант, убийца свободных радикалов. Он сохраняет иммунную систему, предотвращает развитие катаракты, предупреждает развитие атеросклероза и сердечных заболеваний, а также способствует накоплению в организме витамина A. Кроме того, недостаток витамина E чреват гипервитаминозом D. Всё в природе взаимосвязано! Витамин E содержится в растительных маслах, яйцах, печени животных, бобовых, злаковых, в брокколи и брюссельской капусте, зелени, в ягодах шиповника, облепихе, черешне, рябине, в семенах яблок и груш. Семечки подсолнечника, миндаль и арахис также содержат достаточно много витамина E.

Витамин K – витамин, отвечающий за свёртываемость крови. Он также повышает прочность стенок сосудов. Витамин K ускоряет заживление ран, усиливает сокращение мышц, обеспечивает организм энергией.

Этот витамин синтезируется кишечной микрофлорой. Кроме того, витамина К достаточно много как в растительных, так и в животных продуктах. Но, тем не менее, из-за неправильного, несбалансированного питания дефицит витамина К вполне реален. Например, при приёме избыточного количества кальция нарушается внутренний синтез витамина К, что может привести к внутренним кровотечениям. Излишек витамина Е ухудшает усвоение витамина К и снижает его эффективность. Витамин К содержится в зелёных листовых овощах, помидорах, тыкве, зелёном горошке, соевом масле, яичных желтках, печени животных, рыбьем жире.

Витамины группы В относятся к водорастворимым, а это означает, что организм не может аккумулировать эти витамины, и поэтому их запас должен постоянно пополняться.

Витамин В1 играет важную роль в обмене веществ, в частности, в углеводном обмене. Он нормализует кислотность желудочного сока и повышает двигательную активность желудка, повышает устойчивость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды и крайне важен для сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Витамин В1 стимулирует работу мозга, способствует росту организма, помогает при «морской болезни» и укачиваниях. Особенно много витамина В1 в сухих дрожжах, цельнозерновом хлебе, горохе, крупах, отрубях, в грецких орехах, арахисе, печени и сердце животных, яичном желтке и молоке.

Витамин В2 синтезируется кишечной микрофлорой человека. Но, как и все водорастворимые витамины, не может накапливаться в организме, поэтому нужно регулярно есть продукты, богатые этим витамином. Витамин В2 участвует в окислительно-

восстановительных процессах, повышает остроту зрения, обеспечивает лучшую адаптацию к темноте, защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолета. Витамин В2 принимает участие в образовании эритроцитов, необходим для роста и обновления тканей, играет важную роль в расщеплении и усвоении белков, жиров и углеводов. Этот витамин очень важен для здоровья кожи, волос и ногтей. Больше всего витамина В2 содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, мясе, печени, почках, в рыбе, молочных продуктах. В растительных продуктах он тоже есть. Особо много витамина В2 в зелёных листовых овощах и в дрожжах.

Витамин В3, пожалуй, самый распространённый витамин в природе. Он содержится практически во всех продуктах питания, и, кроме того, синтезируется кишечной микрофлорой. Витамин В3 необходим для нормального развития центральной нервной системы, для синтеза антител, нормальной работы надпочечников. Витамин В3 участвует в обмене веществ, активно участвует в обезвреживании алкоголя, «сливает» лишнюю воду и предупреждает быстрое утомление. Главные источники витамина В3 – печень, почки, сердце, мясо, яйца, пивные дрожжи, орехи, семечки, зелёные овощи.

Витамин В9 участвует в образовании эритроцитов и гемоглобина, в регуляции процесса деления клеток. Этот витамин важен для роста и развития, он играет важную роль в обмене белков, образовании некоторых аминокислот, стимулирует иммунную систему. Витамин В9 оказывает благотворное влияние на жировой обмен в клетках печени, обмен холестерина, обеспечивает здоровый вид коже. Витамин В9 содержится в тёмно-

зелёных листовых овощах, репчатом луке, моркови, цветной капусте, дыне, авокадо, абрикосах, пивных дрожжах, грибах, яичном желтке, печени, почках.

Витамин В12 необходим для кроветворения. Он стимулирует рост, влияет на жировой обмен в печени, важен для белкового обмена, снижает содержание холестерина в крови, а также обеспечивает образование миелиновой оболочки, которая покрывает нервы. Источники витамина В12 – только продукты животного происхождения, причём наибольшее его количество содержится в субпродуктах. Много витамина В12 в сыре и морепродуктах.

Витамин С – самый известный из витаминов. Он предохраняет организм от многих инфекционных и вирусных заболеваний, повышает прочность и эластичность сосудов, помогает очищению организма от всевозможных ядов, способствует снижению холестерина в крови, ускоряет заживление ран и ожогов, помогает синтезировать и сохранять особого белка – коллагена, который служит основой образования соединительных тканей. Это мощный антиоксидант, противодействующий разрушительному действию свободных радикалов. Продукты животного происхождения практически не содержат витамин С. Зато его много в свежих фруктах, овощах и зелени. Особенно много витамина С в шиповнике, облепихе, чёрной смородине, красном перце

Витамин РР входит в состав ферментов, обеспечивающих клеточное дыхание. Витамин РР влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, поддерживает кожу и слизистые в здоровом состоянии, нормализует работу желудка и поджелудочной железы. Этот витамин необходим для углеводного и белкового обмена, снижает уровень холестерина в крови, улучшает

кровообращение и снижает повышенное кровяное давление. Витамин РР содержится в пивных дрожжах, цельнозерновом хлебе, сушёных грибах семенах подсолнечника, семечках кунжута, черносливе, финиках, фасоли, а также в постном мясе, белом мясе птицы, рыбе, яйцах, печени, почках, сыре.

Витамин Р относится в число так называемых биофлавоноидов – веществ, без которых усвоение витамина С не может быть полным. Эти вещества обладают мощным капилляроукрепляющим действием, снижает проницаемость сосудистых стенок, предотвращают кровоточивость дёсен. Витамин Р необходим для нормального всасывания и обмена витамина С, предохраняет его от разрушения и способствует его накоплению в организме. Этот витамин оказывает благоприятное воздействие на работу щитовидной железы, повышает устойчивость организма к инфекциям. Витамин Р содержится в цитрусовых, причём в их белой кожуре и междольковой плёнке, в абрикосах, ежевике, черешне, чёрной смородине, черноплодной рябине, гречихе, зелени петрушке, салате. Что интересно, довольно значительное количество биофлавоноидов содержится в вине, пиве, чае и кофе.

Витамин Н участвует в обмене веществ, он необходим для иммунной системы, кожи и нервной системы. Витамин Н необходим для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и является фактором роста. Этот витамин частично синтезируется кишечной микрофлорой. Больше всего витамина Н в говяжьей печени, яичном желтке, молоке, фруктах и орехах.