

Знают взрослые и дети — Витамины есть на свете

Витамины. Это слово мы слышим с раннего детства, но знаем о них так мало. Что же такое витамины?

Вместе с появлением нового человека у родителей рождается желание дать ему все: любовь, душевную теплоту, ласку, заботу. Но маленькому человечку в не меньшей степени необходима полноценная, разнообразная пища, богатая необходимыми для роста стремительно развивающегося организма белками, жирами, углеводами, микроэлементами и витаминами.

Витамины — это обязательная, неотъемлемая, жизненно важная часть нашего питания. Они входят в состав многих ферментов, обеспечивающих нормальное функционирование организма. Содержатся они в продуктах питания в очень ограниченных количествах. Каждый витамин обладает определенной, только ему присущей функцией. В природе не существует таких продуктов питания, в которых присутствовали все необходимые организму человека витамины.

Сколько всего существует витаминов?

В настоящее время известно 13 витаминов, абсолютная необходимость которых для человека не вызывает сомнений. Это витамин С, или аскорбиновая кислота, витамины группы В: В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6 (пиридоксин), В12 (кобаламин), РР (ниацин, включающий никотиновую кислоту и никотинамид), фолиевая кислота (фолацин), пантотеновая кислота; биотин (витамин Н) и жирорастворимые витамины А, D, Е, К.

В чем различие между водо- и жирорастворимыми витаминами?

Водорастворимые витамины (витамин С и витамины комплекса В) растворяются в воде, жирорастворимые (витамины А, D, Е и К) — в жирах. В то время как жирорастворимые витамины могут накапливаться в тканях организма, водорастворимые витамины такой способностью практически не обладают (за исключением витамина В12). Поэтому их недостаток быстрее приводит к дефициту, нежели недостаток жирорастворимых витаминов, и организм должен получать их регулярно.

Почему витамины так важны для здоровья?

Без витаминов жизнь человека невозможна. Витамины играют важную роль во многих биологических процессах, в ходе которых пища превращается в энергию. Они имеют важное значение для поддержания многочисленных функций организма, для образования новых тканей и их обновления. Недостаток витаминов сказывается на состоянии отдельных органов и тканей (кожа, слизистые оболочки, мышцы, скелет), а также на важнейших функциях (рост, развитие, продолжение рода, интеллектуальные и физические возможности, защитные функции организма). Длительный недостаток витаминов ведет сначала к снижению трудоспособности, темпов роста, затем к ухудшению здоровья, а в тяжелых случаях приводит к смерти.

Может ли организм сам обеспечивать себя витаминами?

Организм человека не может сам синтезировать витамины или синтезирует их в недостаточном количестве. Организм может в ограниченных количествах преобразовывать аминокислоту триптофан в никотиновую кислоту (ниацин). Солнечный свет (ультрафиолетовое облучение) активизирует образование в коже витамина Д. В кишечнике присутствуют бактерии, которые в небольших количествах могут производить витамин К и биотин.

Способность к синтезу всех других витаминов, таких как А, Е, С, В1, В2, В6, В12, фолиевой и пантотеновой кислот, у организма человека полностью отсутствует, и мы должны получать их извне: с пищей, или в виде препаратов, или из специально обогащенных витаминами продуктов питания.

Что такое провитамины?

Это вещества, которые в организме человека преобразуются в витамины. Примером провитамина может служить бета-каротин, который превращается в витамин А. Триптофан — аминокислота, которая преобразуется в ниацин.

Что происходит, если не получать в течение 2 — 3 дней достаточного количества витаминов?

Если ваш организм хорошо обеспечен всеми необходимыми витаминами и вы прекрасно себя чувствуете, то недостаточное их потребление, даже в течение недели, не нанесет ущерба вашему здоровью.

Но если в вашем питании витаминов систематически не хватает, могут возникнуть нежелательные симптомы, свидетельствующие об авитаминозе.

За счет каких продуктов питания можно улучшить обеспечение организма витаминами?

В природе не существует продукта, содержащего одновременно все витамины в необходимых человеку количествах. Нужно прежде всего сделать свой рацион разнообразным, содержащим все основные группы продуктов:

- овощи, фрукты и соки;
- зерновые продукты;
- молоко и молочные продукты;
- жировые продукты.

При этом в каждой группе предпочтение следует отдавать продуктам, наименее калорийным и наиболее богатым витаминами.

Белому хлебу следует предпочитать хлеб из цельного зерна, из муки грубого помола или с добавлением отрубей, из круп следует

выбирать овсяные хлопья, гречку, пшено.

Нежирное молоко полезнее, чем с высоким содержанием жира. То же самое относится к мясу. Желательно не злоупотреблять сливочным маслом и другими животными жирами, одновременно существенно увеличив употребление растительного масла, богатого витамином Е и полиненасыщенными жирными кислотами. Лучше резко уменьшить потребление сахара, сладостей, алкоголя.

Наиболее надежным источником витаминов и некоторых недостающих человеку минеральных веществ (железа, кальция, йода) являются зерновые завтраки, хлебобулочные изделия, молоко и кисломолочные продукты, соки и напитки, дополнительно обогащенные этими минералами до уровня, соответствующего физиологическим потребностям человека.

Может ли варьироваться содержание витаминов в свежих фруктах и овощах?

Да, существенно. Климат, время года, состав почвы, сорт овощей или фруктов, удобрения, степень зрелости плодов и методы их уборки, транспортировка и хранение влияют на содержание витаминов в продуктах. Существенное влияние на содержание витаминов оказывает способ хранения в домашних условиях и приготовление продуктов.

Содержит ли вегетарианская пища наибольшее количество витаминов?

Необязательно — многое зависит от ассортимента.

Истинные вегетарианцы, которые отказываются не только от мяса, но также от яиц и молочных продуктов, получают, как правило, недостаточно витаминов В2, В12 и А. Беременные и кормящие женщины, которые отказываются от продуктов животного происхождения для того, чтобы улучшить свою состояние, особенно нуждаются в дополнительном приеме витамина В12 наряду с другими пищевыми добавками.