



# **ВИТАМИНЫ И ИХ РОЛЬ В НАШЕЙ ЖИЗНИ**

Витамины (лат. *vita* - жизнь + амин) - пищевые вещества, необходимые для поддержания жизненных функций. По строению витамины являются низкомолекулярными соединениями различной химической природы. Витамины участвуют в разнообразных биохимических реакциях, оказывают регулирующее влияние на обмен веществ и тем самым обеспечивают нормальное течение практически всех биохимических и физиологических процессов в организме.



# ВИТАМИНЫ.

## Водорастворимые :

- витамин С
- витамины группы В: тиамин;  
рибофлавин;  
пантотеновая кислота;  
В6;  
В12;  
ниацин;  
фолат ;  
биотин.

## Жирорастворимые :

К ним относятся витамины:  
А, Е, D и К.



# ВИТАМИН А (КАРОТИН, РЕТИНОЛ)

Существует в двух формах: готовая форма - **ретинол**, и провитамин - **каротин**.

**Функции:** предотвращение куриной слепоты, повышение сопротивляемости инфекциям органов дыхания, сокращение длительности заболеваний, поддержание кожи, волос и ногтей в здоровом состоянии и улучшение роста последних, удаление возрастных пятен, при наружном применении помогает в лечении прыщей, фурункулов и т.д.

Лучше всего работает в сочетании с В-комплексом, витаминами D, E, кальцием, фосфором и цинком. Предохраняет витамин С от окисления.

## Содержание витамина А в продуктах:

Печень говяжья	Масло сливочное	Мороженное сливочное	Молоко сгущенное с сахаром	Печень трески
Брынза	Сыр	Молоко стерилизованное	Сливки	Морковь



# СОДЕРЖАНИЕ КАРОТИНА В ПРОДУКТАХ:

Облепиха	Шиповник свежий	Укроп	Перец сладкий зеленый	Дыня	Огурцы грунтовые
Земляника	Творог жирный	Яблоки зимние	Перец сладкий красный	Персики	Рябина садовая
Апельсины	Томаты грунтовые	Сок томатный	Капуста краснокочанная	Тыква	Печень говяжья
Петрушка	Шиповник сухой	Сыр плавленый	Капуста белокочанная	Брынза	Мороженое сливочное
Сливки	Огурцы соленые	Морковь желтая	Капуста кольраби	Черемша	Масло сливочное
Сыр	Орехи грецкие	Яйцо куриное	Капуста брюссельская	Арбуз	Горошек зеленый



# ВИТАМИН В1 (ТИАМИН)

*Тиамин* - водорастворимый витамин, требующий ежедневного восполнения. Известен, как витамин "бодрости духа". Потребность его возрастает во время болезни, стресса, операций.

**Функции:** способствует росту, улучшает пищеварение, особенно переваривание углеводов, нормализует работу нервной системы, мышц и сердца, помогает при морской болезни и укачивании, помогает при лечении опоясывающего лишая.

Лучше всего работает в сочетании с другими витаминами группы В.. Легко разрушается при тепловой обработке.



# СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В1 В ПРОДУКТАХ:

Горох	Крупа гречневая	Почки	Фундук	Крупа ячневая	Бифидолакт
Макароны в.с.	Масло сливочное	Легкие	Чеснок	Мука ржаная обойная	Перец красный
Мясо кролика	Молоко сгущенное	Дрожжи	Сердце	Хлеб столовый подовый	Яйцо куриное
Крупа манная	Мука пшеничная 1 с.	Какао	Печень	Мука ржаная сеяная	Сухари сливочные
Печенье сухарное	Хлеб ржаной формовой	Чай	Треска	Сосиски, колбаса вареная	Крупа пшеничная
Молоко сухое	Хлеб пшеничный зерновой	Мозги	Шпинат	Перец зеленый сладкий	Крупа овсяная
Крупа «Геркулес»	Капуста брюссельская	Куры	Помидоры	Капуста кольраби и краснокочанная	Орехи грецкие
Горошек зеленый	Булка сдобная, батон	Говядина	Баранина	Мука пшеничная, в.с.	Свинина жирная
Морковь красная	Кофе в зернах	Ставрида	Картофель	Хлеб пшеничный в.с.	Крупа перловая



# ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН)

**Рибофлавин** - водорастворимый витамин, требующий ежедневного восполнения.

**Функции:** способствует росту и репродуктивным функциям, сохраняет здоровой кожу, волосы, ногти, помогает залечить язвочки рта, губ и языка, улучшает зрение, уменьшает утомляемость глаз, участвует в обмене белков, жиров и углеводов.

Не разрушается под воздействием тепла и кислот.

Разрушается под воздействием щелочей.





# СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В2 В ПРОДУКТАХ:

Печень	Молоко сухое цельное	Кефир, ацидофилин	Горошек зеленый	Дрожжи	Свинина жирная
Легкое	Какао-порошок	Хлеб столовый подовый	Говядина	Баранина	Ставрида
Сметана	Крупа ячневая	Хлеб пшеничный, в. с.	Майонез	Тыква	Сыры твердые
Чай	Молоко сухое обезжиренное	Макароны, в.с.	Баклажаны	Мясо кролика	Сыр плавленый
Горох	Редис, огурцы	Капуста брюссельская	Треска	Орехи грецкие	Брынза
Салат	Свекла, помидоры	Грибы белые свежие	Крупа "Геркулес"	Лук зеленый	Молоко стуженное
Персики	Репа, капуста, дыня	Мука ржаная сеяная	Печенье, сухари	Яйцо куриное	Шпик свиной
Почки	Перец сладкий зеленый	Хлеб пшеничный зерновой	Абрикосы	Молоко коровье	Крупа овсяная



# ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН)

*Пиридоксин* - водорастворимый витамин, требующий ежедневного восполнения. Необходим для усвоения витамина В12.

**Функции:** способствует усвоению белков и жиров, предотвращает нервные и кожные расстройства, облегчает состояние тошноты, препятствует старению, действует как мочегонное средство, уменьшает ночные спазмы мышц, судороги икроножных мышц, онемение рук. Разрушается от тепловой обработки.



# СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В6 В ПРОДУКТАХ:

Орехи грецкие	Чеснок	Перец сладкий зеленый	Изюм	Крупа "Геркулес"	Мясо кролика
Крупа пшеничная	Кальмар	Хлеб пшеничный зерновой	Тыква	Картофель	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный, в. с.	Баранина	Капуста краснокочанная	Горох	Крупа гречневая	Печенье, сухари
Перец сладкий красный	Треска	Мука ржаная обойная	Фундук	Горошек зеленый	Сыр "Рокфор"
Мука ржаная сеяная	Дрожжи	Капуста белокочанная	Творог	Печень говяжья	Почки говяжьи
Булка сдобная	Сыр "Чеддер"	Хлеб столовый подовый	Ставрида	Сыр "Пошехонский"	Сок томатный
Свинина жирная	Крупа ячневая	Молоко сгущенное без сах.	Говядина	Крупа овсяная	Крупа рисовая
Печень трески	Яйцо куриное	Молоко сгущенное с сах.	Баранина	Макароны, в.с.	Мозги говяжьи



# ВИТАМИН В12 (ЦИАНКОБАЛАМИН)

*Цианкобаламин* - единственный водорастворимый витамин, который содержит незаменимые минеральные элементы.

**Функции:** формирует и восстанавливает эритроциты, предотвращая анемию, у детей способствует росту и улучшению аппетита, поддерживает нервную систему в здоровом состоянии, снижает раздражительность, улучшает память, концентрацию.



# СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА В12 В ПРОДУКТАХ:

Печень	Мясо кролика	Говядина, 2 кат.	Бифидолакт	Брынза	Яйцо куриное
Сердце	Молоко коровье	Молоко сгущенное с сах.	Говядина, 1 кат.	Творог	Ацидофилин
Мозги	Сыр "Голландский"	Молоко сгущенное стерил.	Треска	Кефир	Простокваша
Почки	Сыр "Российский"	Сыр "Рокфор"	Сливки	Сметана	Масло сливочное
Легкое	Сыр "Чеддер"	Куры, 1 кат.			



# ВИТАМИН Е (ТОКОФЕРОЛ)

□ **Токоферол** - жирорастворимый, состоящий из токоферолов (8 разновидностей) витамин размножения. Селен усиливает действие этого витамина. Разрушается при тепловой обработке, при использовании хлорированной воды.

**Функции:** увеличивая снабжение организма кислородом, способствует увеличению выносливости, совместно с витамином А защищает легкие от загрязненного воздуха, снижает утомляемость, предупреждает тромбообразование, ускоряет заживление ожогов, рубцов, предохраняет от выкидышей, действует как мочегонное, поддерживает кожу в здоровом состоянии. Активный антиоксидант, препятствующий окислению жировых соединений, а также витамина А, селена, серосодержащих аминокислот. Усиливает активность витамина А.



# СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА Е В ПРОДУКТАХ:

Проросшие зерна пшеницы	Масло подсолнечное	Масло хлопковое	Масло сливочное	Кукуруза	Зерна овса
Проросшие зерна кукурузы	Масло кукурузное	Бобовые	Сельдь	Овощи	Треска
Масло соевое	Говядина	Пшеница	Палтус	Молоко	Рожь



# ВИТАМИН D, D2, D3 (КАЛЬЦИФЕРОЛ, ЭРГОКАЛЬЦИФЕРОЛ, ЭРГОСТЕРОЛ)

*Кальциферол, Эргокальциферол, Эргостерол* - жирорастворимый "витамин солнца". Ультрафиолетовые лучи взаимодействуя с кожей, способствуют образованию этого витамина. После образования загара, выработка витамина D через кожу прекращается.

**Функции:** помогает утилизировать кальций и фосфор, оказывает специфическое противорахитическое действие, при совместном приеме с витаминами А и С помогает в профилактике простудных заболеваний, помогает в лечении конъюнктивитов.

## Содержание витамина D в продуктах:

Смеси молочные, ацидофильные сухие	Молоко сгущенное	Яйцо куриное	Сыр "Чеддер"	Сметана
Молоко сухое цельное	Масло сливочное	Бифидолакт	Молоко коровье	Сливки





# ВИТАМИН К (ВИКАСОЛ)

*Викасол* - жирорастворимый комплекс из трех составляющих - К1, К2, К3, необходим для синтеза протромбина и правильного функционирования свертывающей системы.

**Функции:** предупреждает кровотечения, кровоизлияния, способствует нормальной свертываемости, способствует уменьшению выделений при обильных менструациях.

## Содержание витамина К в продуктах:

Горошек зеленый	Печень говяжья	Картофель	Яйцо куриное	Телятина	Шпинат
Капуста цветная	Молоко коровье	Земляника	Соевые бобы	Говядина	Томаты
Петрушка	Кукуруза	Морковь	Треска	Шиповник	

