

Где искать витамины?



(памятка для родителей)

Витамины - группы веществ, которые необходимы для метаболизма, роста и развития человека. Каждый витамин имеет определенные функции. При недостаточном наличии определенного витамина возникает авитаминоз, приводящий к развитию различных заболеваний. Витамины классифицируются как растворимые в жирах (жирорастворимые) и как растворимые в воде (водорастворимые).

Жирорастворимые витамины

Витамин А (ретинол) способствует формированию и поддержанию здоровых зубов, костей, мягкой ткани и кожи. Он незаменим для синтеза пигментов, необходимых для работы сетчатки. Ретинол способствует хорошему зрению, особенно при тусклом свете. Бета-каротин (исходное вещество витамина А) обладает антиоксидантными свойствами, защищая организм от разрушающего действия свободных радикалов. Витамин А содержится в молоке, сыре, сливках, печени, почках, треске и жире камбалы. Растительными источниками бета-каротина являются морковь, тыква, дыня, розовый грейпфрут, абрикосы, брокколи и шпинат.

Витамин D. Синтез витамина D стимулирует воздействие солнечного света. Витамин D способствует всасыванию кальция организмом и помогает поддерживать необходимый уровень кальция и фосфора в крови. Он содержится в сыре, масле, рыбе и устрицах.

Витамин Е (токоферол) является важным антиоксидантом, он незаменим при формировании эритроцитов и для усвоения витамина К. Витамин Е содержится в ростках пшеницы, зерне, орехах, семенах, маслинах, растительных маслах, шпинате, спарже и других зеленых листовых овощах,

Витамин К незаменим для свертывания крови. Витамин К содержится в капусте, цветной капусте, шпинате, сое и хлебных злаках. Он также вырабатывается кишечной флорой (бактериями в кишечнике).

Водорастворимые витамины

Витамины группы В (тиамин (В-1), рибофлавин (В-2), ниацин, пантотеновая кислота, биотин, витамин В-6, витамин В-12 и фолат). *Тиамин* способствует преобразованию углеводов в энергию. Он содержится в продуктах из цельного зерна, нежирном мясе, рыбе, высушенных бобах, горохе и сое. *Рибофлавин* важен для выработки эритроцитов и помогает получать энергию из углеводов. *Витамин В-12* участвует в формировании эритроцитов и в поддержании работы центральной нервной системы. Он содержится в яйцах, мясе, домашней птице, моллюсках, молоке и молочных продуктах. *Пантотеновая кислота* незаменима для метаболизма пищи. Она содержится в яйцах, рыбе, молочных продуктах, кашах из цельного зерна, бобах, дрожжах, нежирной говядине, брокколи и других крестоцветных.

Фолат (соль фолиевой кислоты) необходима для синтеза ДНК. Низкий уровень этого вещества связан с тяжелыми врожденными дефектами.

Витамин С (аскорбиновая кислота) помогает при всасывании железа, способствует заживлению ран и является антиоксидантом. Она содержится в плодах цитрусовых и их соках, землянике, помидорах, брокколи, репе и других овощах. Большинство фруктов и овощей также содержат некоторое количество витамина С.

