

Где живут ВИТАМИНЫ



Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

Где искать витамины?

A

Говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка



C

Цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька



F

Рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты



B1

Яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы



D

Растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина



H

Говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, орехи, шоколад, молоко, яичный желток



B2

Творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко



E

Молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло



K

Морская капуста, зеленый чай, шпинат, лук, чечевица



Vitamin K



Витамин	Норма	Пищевые источники	Некоторые факты
Витамин С (Аскорбиновая кислота)	100 мг	Шиповник, сладкий перец, смородина, облепиха, петрушка, укроп, капуста брюссельская, белокочанная или цветная, картофель, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые.	Разрушается при тепловой обработке, контакте с металлической посудой. Хорошо сохраняется в кислой среде. При хранении яблок, картофеля, капусты уже через 4-5 месяцев количество уменьшается на 60-80%
Биофлавоноиды (вещества с Р-витаминной активностью)	250 мг	Репчатый лук, клюква, яблоки, лимоны, шпинат, цитрусовые, абрикосы, черника, виноград, малина, шоколад, черешня, голубика.	Биофлавоноиды инактивируют фермент аскорбатоксидазу, увеличивая поступление аскорбиновой кислоты в клетку. Поэтому биофлавоноиды и витамин С должны поступать совместно.
Витамин В1 (Тиамин)	1,5 мг	Семена подсолнечника, кедровые орехи, хлеб (особенно из муки грубого помола), крупы (гречневая, пшеничная, овсяная), свинина, лосось, печень говяжья, картофель, зеленый горошек, фасоль.	Постоянное употребление чая и кофе снижает поступление витамина В1.
Витамин В2 (Рибофлавин)	1,8 мг	Печень говяжья и дрожжи, сыр, творог, яйца, молоко и жидкие молочные продукты, рыба, птица.	Солнечный свет способен разрушать витамин В2 до 50-70%, например в молоке.
Витамин В6 (Пиридоксин)	1,8 мг	Мясопродукты, рыба, картофель, овощи, зерновые. Молочные продукты и большинство фруктов и ягод бедны этим витамином.	Прием некоторых лекарственных средств снижает его усвояемость (например, антипаркинсонические препараты)
Витамин РР (Ниацин)	20 мг	Мясопродукты, рыба, овощи, зерновые. Молочные продукты и большинство фруктов и ягод бедны этим витамином.	Единственный витамин, способный синтезироваться в клетках организма из аминокислоты триптофана.
Фолиевая кислота (Фолаты)	400 мг	Хлебобулочные изделия из муки грубого помола, грибы, зелень.	Хорошо усваивается в кишечнике. У беременных дефицит фолиевой кислоты чрезвычайно опасен и вызывает кроме анемии нарушения в развитии плода.

Витамин В12 (Кобаламин)	3 мкг	Животные продукты – печень, почки, сердце. Мясо, птица, рыба. Жидкие молочные продукты, яйца, творог, сыр.	Хорошо усваивается только при достаточном синтезе в желудке фактора Касла. При дефиците кобаламина развивается анемия.
Пантотеновая кислота	5 мкг	Содержится практически во всех пищевых продуктах. Особенно ее много в мясе, хлебе, крупах и бобовых.	Хорошо усваивается. Микрофлора толстого кишечника также синтезирует этот витамин.
Биотин (Витамин Н)	50 мкг	Основным источником являются яичный желток, печень и продукты, содержащие дрожжи и орехи.	Установлено участие биотина в процессах синтеза ДНК клеток.
Витамин А (группа веществ – ретиноиды)	900/800 мкг	Рыбий жир (треска), яйца, сливочное масло, молоко, жирный творог, сметана, крольчатина.	Ретиноиды – важные антиоксиданты и регуляторы развития костной ткани и кожи, обеспечивают работу зрительного анализатора.
Каротиноиды (предшественники витамина А)	5 мг	Морковь, тыква, абрикосы, шпинат, сладкий перец, томаты и розовые цитрусовые, брокколи, кабачки.	Необходимо сочетать употребление данных продуктов с жирами, например: тертая морковь с 10% сметаной, молочная тыквенная каша со сливочным маслом.
Витамин D (Кальциферол)	15 мкг	Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца.	Поддерживает баланс кальция и фосфора в организме. Активная форма витамина синтезируется в коже под действием солнечного света – необходимо ежедневно пребывать с открытыми руками и лицом 3 раза по 10-15 минут на солнце.
Витамин Е	15 мкг	Растительные масла, семена, орехи.	Антиоксидант. Его потребность резко увеличивается в неблагоприятных экологических условиях.
Витамин К	120 мкг	Зеленые овощи, яблоки, зеленый лук, зеленый горошек, киви, соевое масло.	Синтезируется нормальной микрофлорой кишечника. Участвует в процессах свертывания крови.