

В продуктах растительного происхождения: капусте, салате, бобовых, муке грубого помола, в свекле, моркови, бобовых культурах.

Витамин В12

Витамин В12 практически не содержится в растительной пище. Основным источником этого витамина являются субпродукты (печень, почки, сердце), а также морепродукты, сыр, молоко, рыба, яичный желток.

Как принимать витамины, чтобы получить максимальную пользу от употребления витаминных комплексов:

Пить витамины следует в одно и то же время, лучше утром перед завтраком, чтобы интервал между приемами составлял не менее 24 часов.

Жирорастворимые витамины А, Е, Д, К лучше усваиваются, если их пить во время еды.

Если комплекс витаминов состоит из двух таблеток (витамины, минералы), то витамины принимать утром, а минералы в обед.

Витамины запивают водой объемом до 200 мл.

Применяя витамины, следует учитывать их совместимость с другими лекарственными средствами. Так, витамин А несовместим с антибиотиками, витамин Д – с диуретиками, антацидами; витамин Е и К не рекомендуется принимать вместе с лекарствами, укрепляющими сосуды.

Не принимать витамины натощак.

Значение витаминов в питании. Продукты – источники витаминов.



Витамины – это незаменимые органические вещества, различного химического происхождения.

Недостаточность того или иного витамина вызывает снижение активности соответствующего фермента, в результате чего замедляется и биохимическая реакция, в которой этот фермент играл роль катализатора.

Дефицит витаминов в организме вызывает гиповитаминоз, полное отсутствие – авитаминоз; избыток витаминов – гипервитаминоз.

Витамины:

Повышают устойчивость организма к различным инфекциям и заболеваниям: стимулируют звенья иммунной системы (фагоцитоз, антителообразование), нейтрализуют токсины, регулируют обмен веществ и трофику тканей.

Участвуют в поддержании нормальной работы центральной нервной системы.

Стимулируют процессы кроветворения и укрепляют прочность кровеносных сосудов.

Помогают организму справиться с негативными факторами, оказывающими влияние на организм при тяжелых физических нагрузках, стрессах, болезнях, при некачественном питании.

Тормозят окислительные процессы, препятствуют раннему старению организма.

Витамин А

Содержится в продуктах животного происхождения: печени, яичном желтке, сливочном масле, сливках. В растительных продуктах (морковь, красный перец, тыква) представлен в виде каротиноидов, которые в организме превращаются в ретинол.

Витамин Е

Источники витамина: нерафинированные растительные масла (подсолнечное, оливковое), орехи (миндаль, арахис), зелень, злаковые, бобовые, овсянка, печень, молоко, яичный желток, проростки пшеницы.

Витамин К

Источники витамина К: зеленые листовые овощи, шпинат, зеленые томаты, брюссельская и цветная капуста, крапива, овес, соя, пшеница.

Витамин Д

Для профилактики гиповитаминоза Д – достаточное пребывание на солнце и включение в рацион продуктов: печени трески, жирных сортов рыбы, морепродуктов, мяса, молока, сыров, сливочного масла.

Витамин С

Аскорбиновая кислота содержится в основном в растительных продуктах – овощах и фруктах: цитрусовых, во всех видах капусты, черной смородине, плодах шиповника, облепихе, болгарском перце и многих других.

Витамин В1

Содержится во многих продуктах питания, особенно много в зерновых (пшенице, овсе), фруктах, овощах (апельсинах, спарже), в свинине, семенах льна, подсолнечника, орехах.

Витамин В2

Источники витамина В2: печень, дрожжи, яйца, молоко, зерновые, бобовые, капуста, томаты.

Витамин В3

Входит в состав продуктов: мясо птицы, кролика, печень, орехи, зерновые, рыба.

Витамин В5

Основные биохимические процессы в организме проходят с его участием: синтез жирных кислот, липидов, стероидных гормонов, гемоглобина.

Витамин В6

Содержится в продуктах питания: мясе птицы, рыбе, морепродуктах, зерновых, яйцах, овощах и фруктах.

Витамин В9

В животных продуктах витамин В9 (фолиевая кислота) содержится в сыре, почках, печени, икре, пивных дрожжах.

