Витамины весной

Наконец-то закончилась долгая холодная зима! Весна несёт с собой тепло, солнышко и, увы, авитаминоз… Именно весной нужно стараться составлять свой рацион так, чтобы организм получил как можно больше витаминов. А тем, кто соблюдает пост, это особенно важно.

Витамины весной нужны все. Поэтому питаться нужно разнообразно. Это аксиома, которой, к сожалению, очень многие пренебрегают. О витаминах на нашем сайте сказано уже немало. Но никогда не помешает повторить «пройденный материал», чтобы встретить весенний авитаминоз во всеоружии. Начнём по порядку.

Витамин А– это жирорастворимый витамин, для усвоения которого необходимо сбалансированное количество жира, белка и минеральных веществ. Он имеет свойство накапливаться в печени, поэтому организму не обязательно пополнять его запасы каждый день. Витамин А полезен для зрения и кожи, повышает сопротивляемость организма инфекциям, способствует росту и укреплению костей, оказывает антираковое действие. Витамин А животного происхождения содержится в печени (особенно в печени морских животных и рыб), в рыбьем жире, сливочном масле, сливках и яичном желтке. Растительная модификация витамина А – каротин – в наиболее высоких концентрациях содержится в моркови, тыкве, абрикосах, зелени петрушки и шпината. Кстати, в консервированных овощах каротина почти нет.

Витамин Dнаходится преимущественно в продуктах животного происхождения, а также образуется в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей. Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора в организме, обеспечивает нормальный рост и целостность костей. Он необходим для свёртывания крови, регуляции возбудимости нервных клеток, для нормальной работы сердца. Этот витамин – жирорастворимый. Это означает, что если вы принимаете дополнительные дозы этого витамина в виде препаратов, то его количество может достигнуть опасного уровня. Больше всего витамина D содержится в жирной морской рыбе, рыбьем жире, в молоке и молочных продуктах.

Витамин Е тоже является жирорастворимым, но, в отличие от других, сохраняется в организме недолго. Витамин Е – это мощнейший антиоксидант, убийца свободных радикалов. Он сохраняет иммунную систему, предотвращает развитие катаракты, предупреждает развитие атеросклероза и сердечных заболеваний, а также способствует накоплению в организме витамина А. Кроме того, недостаток витамина Е чреват гипервитаминозом D. Всё в природе взаимосвязано! Витамин Е содержится в растительных маслах, яйцах, печени животных, бобовых, злаковых, в брокколи и брюссельской капусте, зелени, в ягодах шиповника, облепихе, черешне, рябине, в семенах яблок и груш. Семечки подсолнечника, миндаль и арахис также содержат достаточно много витамина Е.

Витамин К– витамин, отвечающий за свёртываемость крови. Он также повышает прочность стенок сосудов. Витамин К ускоряет заживление ран, усиливает сокращение мышц, обеспечивает организм энергией. Этот витамин синтезируется кишечной микрофлорой. Кроме того, витамина К достаточно много как в растительных, так и в животных продуктах. Но, тем не менее, из-за неправильного,несбалансированного питания дефицит витамина К вполне реален. Например, при приёме избыточного количества кальция нарушается внутренний синтез витамина К, что может привести к внутренним кровотечениям. Излишек витамина Е ухудшает усвоение витамина К и снижает его эффективность. Витамин К содержится в зелёных листовых овощах, помидорах, тыкве, зелёном горошке, соевом масле, яичных желтках, печени животных, рыбьем жире.

Витамины группы В относятся к водорастворимым, а это означает, что организм не может аккумулировать эти витамины, и поэтому их запас должен постоянно пополняться.

Витамин В1 играет важную роль в обмене веществ, в частности, в углеводном обмене. Он нормализует кислотность желудочного сока и повышает двигательную активность желудка, повышает устойчивость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды и крайне важен для сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Витамин В1 стимулирует работу мозга, способствует росту организма, помогает при «морской болезни» и укачиваниях. Особенно много витамина В1 в сухих дрожжах, цельнозерновом хлебе, горохе, крупах, отрубях, в грецких орехах, арахисе, печени и сердце животных, яичном желтке и молоке.

Витамин В2 синтезируется кишечной микрофлорой человека. Но, как и все водорастворимые витамины, не может накапливаться в организме, поэтому нужно регулярно есть продукты, богатые этим витамином. Витамин В2 участвует в окислительно-восстановительных процессах, повышает остроту зрения, обеспечивает лучшую адаптацию к темноте, защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолета. Витамин В2 принимает участие в образовании эритроцитов, необходим для роста и обновления тканей, играет важную роль в расщеплении и усвоении белков, жиров и углеводов. Этот витамин очень важен для здоровья кожи, волос и ногтей. Больше всего витамина В2 содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, мясе, печени, почках, в рыбе, молочных продуктах. В растительных продуктах он тоже есть. Особе

нно много витамина В2 в зелёных листовых овощах и в дрожжах.

Витамин В3, пожалуй, самый распространённый витамин в природе. Он содержится практически во всех продуктах питания, и, кроме того, синтезируется кишечной микрофлорой. Витамин В3 необходим для нормального развития центральной нервной системы, для синтеза антител, нормальной работы надпочечников. Витамин В3 участвует в обмене веществ, активно участвует в обезвреживании алкоголя, «сливает» лишнюю воду и предупреждает быстрое утомление. Главные источники витамина В3 – печень, почки, сердце, мясо, яйца, пивные дрожжи, орехи, семечки, зелёные овощи.

Витамин В9 участвует в образовании эритроцитов и гемоглобина, в регуляции процесса деления клеток. Этот витамин важен для роста и развития, он играет важную роль в обмене белков, образовании некоторых аминокислот, стимулирует иммунную систему. Витамин В9 оказывает благотворное влияние на жировой обмен в клетках печени,обмен холестерина, обеспечивает здоровый вид коже. Витамин В9 содержится в тёмно-зелёных листовых овощах, репчатом луке, моркови, цветной капусте, дыне, авокадо, абрикосах, пивных дрожжах, грибах, яичном желтке, печени, почках.

Витамин В12необходим для кроветворения. Он стимулирует рост, влияет на жировой обмен в печени, важен для белкового обмена, снижает содержание холестерина в крови, а также обеспечивает образование миелиновой оболочки, которая покрывает нервы. Источники витамина В12 – только продукты животного происхождения, причём наибольшее его количество содержится в субпродуктах. Много витамина В12 в сыре и морепродуктах.

Витамин С– самый известный из витаминов. Он предохраняет организм от многих инфекционных и вирусных заболеваний, повышает прочность и эластичность сосудов, помогает очищению организма от всевозможных ядов, способствует снижению холестерина в крови, ускоряет заживление ран и ожогов, помогает синтезировать и сохранять особого белка – коллагена, который служит основой образования соединительных тканей. Это мощный антиоксидант, противодействующий разрушительному действию свободных радикалов. Продукты животного происхождения практически не содержат витамин С. Зато его много в свежих фруктах, овощах и зелени. Особенно много витамина С в шиповнике, облепихе, чёрной смородине, красном перце

Витамин РР входит в состав ферментов, обеспечивающих клеточное дыхание. Витамин РР влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, поддерживает кожу и слизистые в здоровом состоянии, нормализует работу желудка и поджелудочной железы. Этот витамин необходим для углеводного и белкового обмена, снижает уровень холестерина в крови, улучшает кровообращение и снижает повышенное кровяное давление. Витамин РР содержится в пивных дрожжах, цельнозерновом хлебе, сушёных грибах семенах подсолнечника, семечках кунжута, черносливе, финиках, фасоли, а также в постном мясе, белом мясе птицы, рыбе, яйцах, печени, почках, сыре.

Витамин Р относится в числу так называемых биофлавоноидов – веществ, без которых усвоение витамина С не может быть полным. Эти вещества обладают мощным капилляроукрепляющим действием, снижает проницаемость сосудистых стенок, предотвращают кровоточивость дёсен. Витамин Р необходим для нормального всасывания и обмена витамина С, предохраняет его от разрушения и способствует его накоплению в организме. Этот витамин оказывает благоприятное воздействие на работу щитовидной железы, повышает устойчивость организма к инфекциям. Витамин Р содержится в цитрусовых, причём в их белой кожуре и междольковой плёнке, в абрикосах, ежевике, черешне, чёрной смородине, черноплодной рябине, гречихе, зелени петрушке, салате. Что интересно, довольно значительное количество биофлавоноидов содержится в вине, пиве, чае и кофе.

Витамин Н участвует в обмене веществ, он необходим для иммунной системы, кожи и нервной системы. Витамин Н необходим для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и является фактором роста. Этот витамин частично синтезируется кишечной микрофлорой. Больше всего витамина Н в говяжьей печени, яичном желтке, молоке, фруктах и орехах.