

Пополняем запас витаминов

Наступили холода и организму требуется помощь для поддержания здоровья. Какие витамины особенно необходимы в этот период?

Витамин А – это целая группа химических веществ, близких по химическому строению, которая включает ретинол (витамин А1, аксерофтол) и другие ретиноиды, проявляющие похожую биологическую активность: дегидроретинол (витамин А2), ретиналь (ретилен, альдегид витамина А1), ретиноевую кислоту.

Ретиноиды содержатся в продуктах животного происхождения, таких как рыбий жир, говяжья печень, творог, сыр, сливочное масло, икра.

Провитамины А, или каротиноиды, – это метаболические предшественники витамина А, то есть в организме из каротиноидов образуются ретиноиды. Наиболее важным среди них является β-каротин.

Каротиноиды содержатся в продуктах растительного происхождения, например, в моркови, тыкве, шпинате, брокколи, зелёном луке, бобовых (соя, горох), персиках, яблоках.

Витамин Е также представляют собой группу соединений – производных токола природного происхождения. Важнейшими из них являются токоферолы и токотриенолы. Основными источниками витамина Е являются растительные масла (соевое, хлопковое, подсолнечное), орехи (миндаль, арахис), зеленые листовые овощи, злаковые, бобовые, яичный желток, молоко.

Недостаток токоферола – авитаминоз витамина Е – часто встречается у людей, проживающих на территориях, подвергшихся радионуклидному или химическому загрязнению.

Витамины группы В – большая группа водорастворимых витаминов, принимающих активное участие в клеточном метаболизме. Включает в себя тиамин – витамин В1, рибофлавин – витамин В2, никотиновую кислоту, ниацин – витамин В3 (или РР), пантотеновую кислоту – витамин В5, пиридоксин, пиридоксаль и пиридоксамин – витамин В6, биотин – витамин В7 (или Н), фолиевую кислоту, фолацин – витамин В9 (или Вс, или М), цианокобаламин – витамин В12.

К продуктам питания, богатым витаминами группы В, относятся кедровые и грецкие орехи, фисташки, арахис, чечевица, гречка, кукуруза, свинина, печень.

Витамин С – аскорбиновая кислота – органическое соединение, одно из наиболее важных в рационе человека.

Содержится во фруктах и овощах - наиболее богат витамином С шиповник. Также в больших количествах содержится в облепихе, сладком (болгарском) перце, черной смородине, киви, белых сушеных грибах, зелени петрушки и укропа, брюссельской капусте, брокколи.

Витамин Д также является группой биологически активных веществ, в которую входят холекальциферол и эргокальциферол.

Холекальциферол (витамин Д3) синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей в коже, а также поступает в организм человека с пищей.

Эргокальциферол (витамин Д2) поступает исключительно с пищей.

Основная функция витаминов Д2 и Д3 - обеспечение всасывания в тонком кишечнике кальция и фосфора из пищи.

Для образования витамина холекальциферола в коже необходимо воздействие ультрафиолетовых лучей. При нахождении в тени или при облачной погоде синтез предшественника холекальциферола может сокращаться на 60%.

Пищевыми источниками витамина Д являются некоторые водоросли, жирные сорта рыбы, рыбий жир, лесные грибы лисички.

С целью профилактики развития недостатка витаминов в осеннее время следует предварительно проконсультировавшись с врачом о приеме комплексных биологически активных добавок, содержащихся в своем составе указанные выше витамины, а также придерживаться полноценного здорового питания, вести здоровый образ жизни.

Еще больше информации о здоровом питании на <https://здоровое-питание.рф/> и <https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/>.