

Памятка «ВИТАМИНЫ - ЭТО ЖИЗНЬ»



Витамины нужны человеческому организму. Это известно всем с самого детства. Какая бабушка не говорила своему внуку: «Кушай витамины!»? Но почему-то практически никому не объясняли, а чем же они так полезны? Попробуем разобраться.

Все известные витамины – это элементы пищи. Для нормального функционирования организма они важны не менее, чем все прочие вещества из которых состоит тело человека.

При отсутствии в пище достаточного количества витаминов происходят нарушения в работе как всего организма в целом, так и отдельных органов. Нарушения, связанные с отсутствием того или иного витамина называются **авитаминозами** и легко диагностируются. Гораздо сложнее выявить нарушения связанные с недостаточным потреблением того или иного витамина. Подобные нарушения принято называть **гиповитаминозами**.

Витамины влияют на организм в комплексе, т.е. недостаток или переизбыток любого из них может негативно отразиться на работе организма.

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени.

Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует

функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин E — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин K — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Материал подготовила:

Ю.И. Кроптору,

медицинская сестра физиотерапии отделения ДРиРПСМР