



Педагогический проект «Здоровым быть здорово»

Витамины в нашей жизни





Оглавление

<i>Что такое витамины</i>	<i>3</i>
<i>Какие бывают витамины.....</i>	<i>4</i>
<i> Витамины делятся на две группы:</i>	<i>4</i>
<i>Витамин А</i>	<i>5</i>
<i>Витамин D</i>	<i>6</i>
<i>Витамин В</i>	<i>7</i>
<i>Витамин С</i>	<i>8</i>
<i>К чему приводит недостаток витаминов</i>	<i>9</i>
<i>Как лучше принимать витамины: с едой или без неё.....</i>	<i>10</i>
<i> Когда пить витамины: утром или вечером.....</i>	<i>11</i>
<i> Почему нужно делать перерывы в приёме</i>	<i>11</i>
<i> Что нужно знать о приёме витаминов</i>	<i>12</i>



Что такое витамины

Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они почти не синтезируются в человеческом организме, а поступают с пищей, или из окружающей среды и влияют на наше самочувствие.

Человеческий организм самостоятельно не синтезирует витамины в необходимом количестве, а большинство витаминов в организме не производятся совсем.

Не у всех живых организмов так. К примеру, собаки могут синтезировать необходимое количество витамина С в своем организме, тогда как люди могут получить его только из пищи.



Современной науке известны тринадцать витаминов. Каждому из них отведена своя роль и необходимое количество.



Какие бывают витамины

[В оглавление](#)

Витамины делятся на две группы:

1. *Жирорастворимые (витамины А, D, Е, К).*
2. *Водорастворимые (витамины В₁, В₂, ниацин, В₆, фолаты, В₁₂, С).*

Витамины могут быть натуральными (содержащимися в пище) и синтетическими.

Натуральные витамины наиболее предпочтительны, так как продукты питания содержат еще и ферменты, волокна и другие элементы, облегчающие их усвоение.

Содержание витаминов в рационе питания неизбежно снижается в зимние и весенние месяцы. Замораживание продуктов уменьшает концентрацию витаминов в пище. Хранение на свету губительно для витаминов Е и А, контакт с кислородом не приемлем для витамина В₆.

Синтетические витамины соответствуют по своему химическому составу натуральным, и могут восполнить дефицит отдельного витамина в организме, но не содержат других необходимых питательных веществ.



Витамин А

[В оглавление](#)

Витамин «А» - он не растворяется в воде, для его усвоения в организме необходимы жиры, а также определённые количества белка и минералов.

Для чего он нужен нам:

- ❖ полезен для зрения, предохраняет от куриной слепоты;
- ❖ повышает сопротивляемость к инфекциям органов дыхания;
- ❖ сохраняет наружные кожные покровы здоровыми;
- ❖ способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен.

Витамин А содержится в большом количестве в овощах и фруктах желтого и оранжевого цвета, а также во многих ягодах и травах. Например: морковь, абрикосы, тыква, шпинат и зелень петрушки. Из продуктов животного происхождения содержат витамин «А»: печень, рыбий жир, сливочное масло, желтки яиц, цельное молоко и сливки.





Витамин D

Витамин D - энергия солнца способствует выработке в коже витамина D₃, который затем переносится в печень и почки, где превращается в активный витамин D.

Для чего он нужен нам:

- ❖ правильному росту костей. что важно для формирования опорно-двигательного аппарата и профилактики рахита у детей и взрослых;
- ❖ ускоряет процесс заживления костной ткани при различных повреждениях, например, переломах, трещинах;
- ❖ профилактика остеопороза, поддерживая нормальный уровень кальцификации.

Витамин D содержится в следующих продуктах питания: красная и жирная морская рыба, молочные продукты: сливочное масло, молоко, сыры и другие.





Витамин В

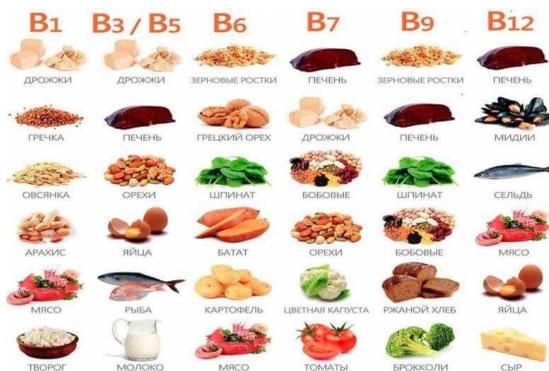
[В оглавление](#)

Витамины группы В – это группа водорастворимых витаминов, играющих большую роль в клеточном метаболизме и улучшении организма.

Для чего он нужен нам:

Каждый витамин имеет свое биологическое значение. Все витамины этой группы обеспечивают нормальное функционирование нервной системы и отвечают за энергетический обмен, поддерживают в нормальном состоянии пищеварительную систему, повышают сопротивляемость стрессу, помогают стабилизировать уровень сахара в крови.

Витамины группы В содержатся в следующих продуктах питания: в цельных злаках, мясных продуктах, яйцах, картофеле, макаронных изделиях, белом хлебе, пивных дрожжах, орехах, зелёных листовых овощах, печени и многих других.





Витамин С

[В оглавление](#)

Витамин С или аскорбиновая кислота - относится к водорастворимым веществам. В организме он не накапливается и поэтому должен поступать в организм с пищей ежедневно. Главная функция витамина «С» заключается в обеспечении надежной иммунной защиты.

Для чего он нужен нам:

- ❖ повышают иммунитет;
- ❖ для заживления ран, ожогов и кровоточащих десен;
- ❖ ускоряет заживления после операций;
- ❖ способствует снижению уровня холестерина в крови;
- ❖ предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций;
- ❖ действует как натуральное слабительное;
- ❖ помогает при лечении простудных заболеваний.

Самое большое количество витамина С содержится в шиповнике, облепихе, черной смородине, капусте, перцах разного цвета. Немного содержат аскорбиновую кислоту такие овощи как зеленый лук, картофель, чеснок, огурцы, редька, зеленый горошек.





К чему приводит недостаток

витаминов

[В оглавление](#)

Высокая психоэмоциональная нагрузка, ухудшение экологической обстановки, повышенный радиационный фон, нарушение культуры питания, бесконтрольное применение лекарств, преобладание искусственного вскармливания детей - факторы, способствующие развитию витаминной недостаточности.

При недостаточном поступлении витаминов в организм развивается гиповитаминоз, в тяжелых случаях — авитаминоз с характерными для каждого витамина симптомами. Гиповитаминоз - это проблема современного питания

При отсутствии или недостатке необходимых витаминов возможности нашего тела выделять из пищи и использовать питательные вещества ослабевают.

Дефицит витаминов антиоксидантов: аскорбиновой кислоты (витамина С) и токоферолов (витамина Е) - является одним из факторов, повышающих риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.



Как лучше принимать витамины :

с едой или без неё

[В оглавление](#)

Витамины по-разному взаимодействуют с организмом человека, друг с другом и с минеральными веществами. Есть водорастворимые и жирорастворимые. Если в вашем витаминном комплексе только водорастворимые, то есть витамины С, РР, а также группа В, лучше принимать их утром. Рекомендую пить их за 30 минут до приёма пищи, во время или сразу после еды.

Витамины жирорастворимые — А, D, Е, К — надо принимать только с жирной пищей. Если хотите помочь им усвоиться быстрее, стоит съесть их вместе с орехами, авокадо или салатом, заправленным любым растительным маслом.

Поливитаминные комплексы лучше принимать утром за завтраком и запивать хорошей порцией воды — хотя бы стаканом. Вода должна быть нейтральной температуры, не горячей и не холодной. Единственное исключение делается для железа. Усвоению этого минерала способствует витамин С. Запить таблетку можно апельсиновым соком.



Когда пить витамины: утром или вечером

[В оглавление](#)

Витамины лучше принимать в первой половине дня, а минеральные вещества — во второй. В первой половине дня прекрасно усваиваются железо, витамины С, Е, группа В. А вот рыбий жир, витамины D и К лучше пить с 18:00 до 21:00, кальций и магний — с 21:00 до полуночи. Это будет полезно вашему организму и улучшит качество сна.

Почему нужно делать перерывы в приёме

Переизбыток витаминов способен создать дисбаланс и вызвать острую нехватку других полезных веществ. Опасней всего переусердствовать с жирорастворимыми витаминами — А, D, Е и К. Они задерживаются в печени и жировых тканях.

Избыток водорастворимых — тоже плохо. Например, слишком большая доза витамина С и В2 ухудшает усвоение полезных веществ.



Что нужно знать о приёме витаминов

1. Жирорастворимые витамины лучше принимать вместе с жирной пищей. Водорастворимые — до или после еды, с большим количеством воды комнатной температуры.
2. Витамины лучше пить до полудня, минеральные вещества — после 12:00.
3. Витамины и минералы, которые не сочетаются друг с другом, нужно принимать в разное время суток.
4. Пить витамины нужно строго по инструкции, следуя рекомендациям врача. В этом смысле они ничем не отличаются от лекарственных препаратов: передозировка чревата серьёзными осложнениями.
5. Перед выбором витаминов нужно проконсультироваться с врачом, чтобы быть уверенным, что они сочетаются с лекарствами, которые вы принимаете.
6. Принимать витамины нужно тем, кто серьёзно болел инфекционным заболеванием, страдает от нарушения пищеварения, сидит на строгой диете, питается скудной и однообразной пищей, курит и употребляет алкоголь.

[В оглавление](#)