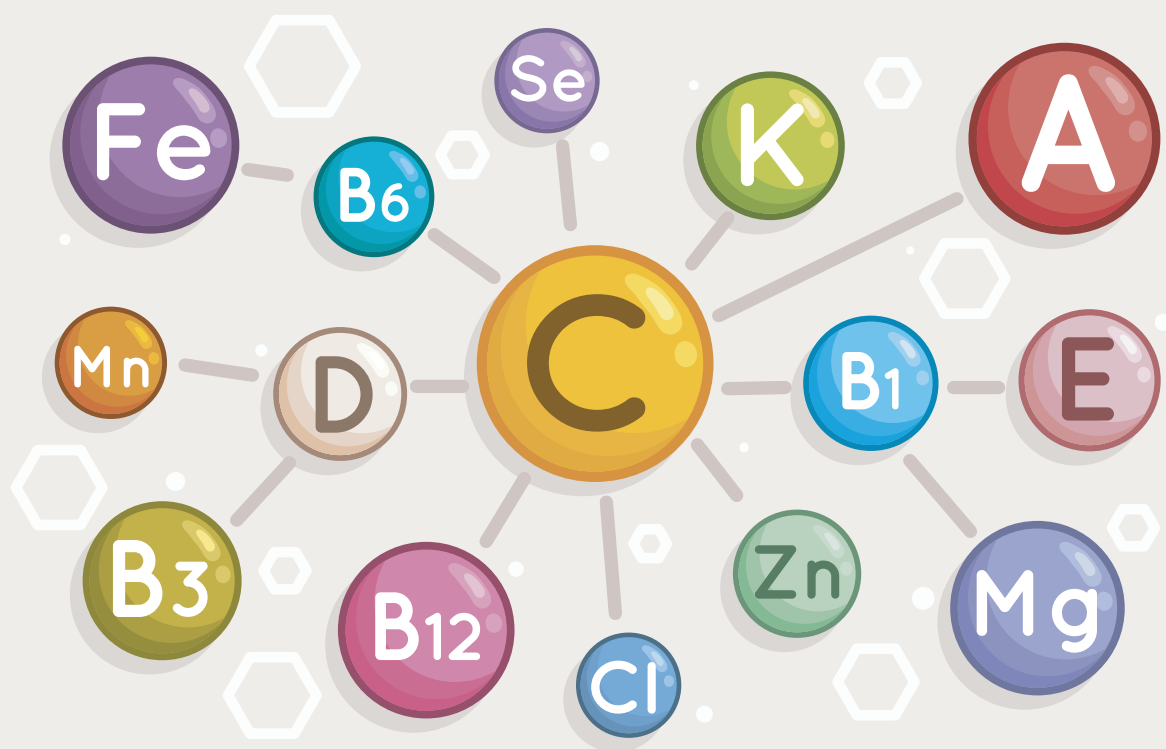




ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Витамины



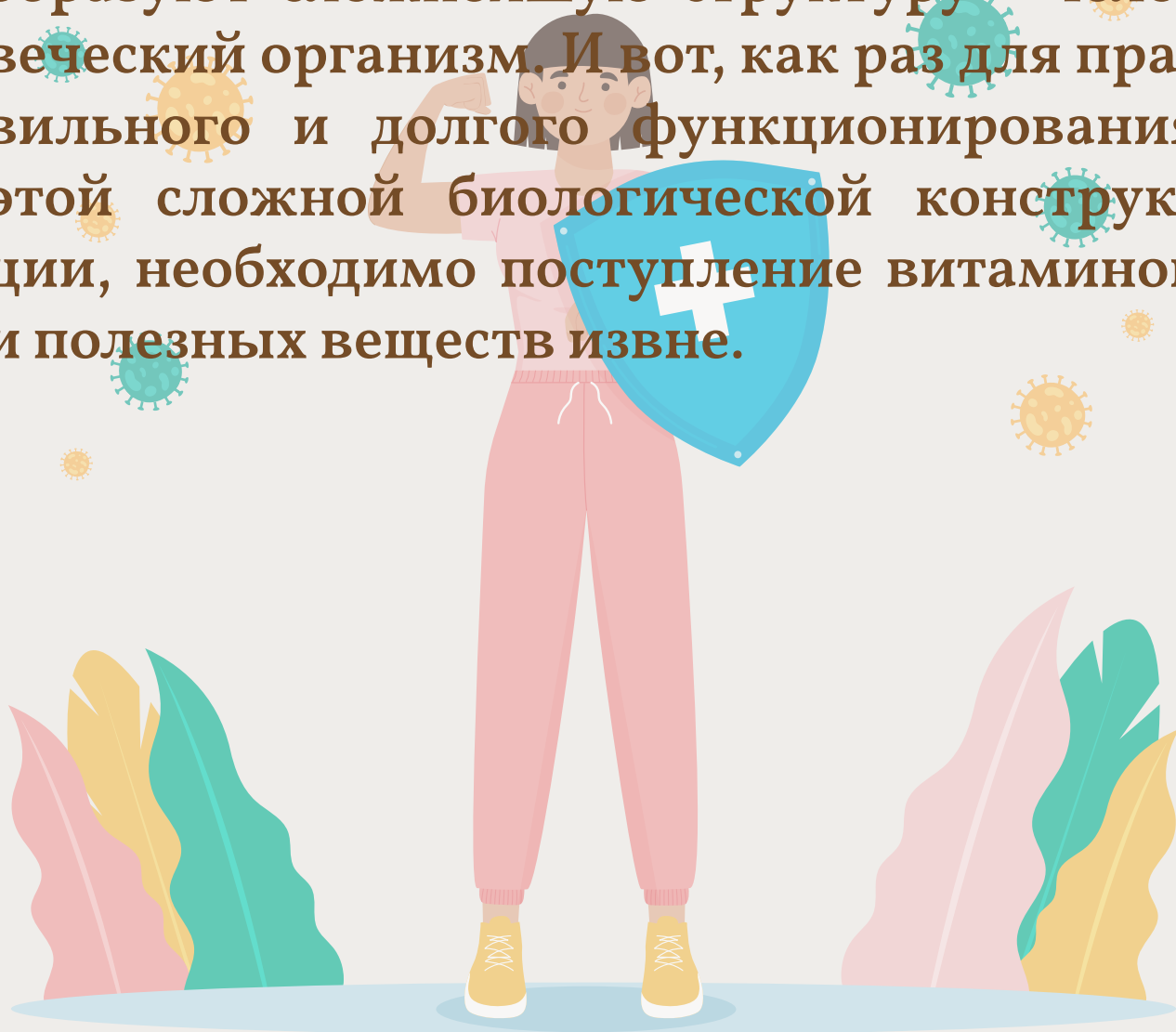
«Что такое витамины,
и зачем они нужны?»

Часто мы чувствуем
усталость, недомогание,
особенно в «переходный период»,
когда сменяются времена года.

Организму не хватает
витаминов и других полезных
веществ и микроэлементов.

«Что же необходимо для отличного
самочувствия и правильного
функционирования организма?»

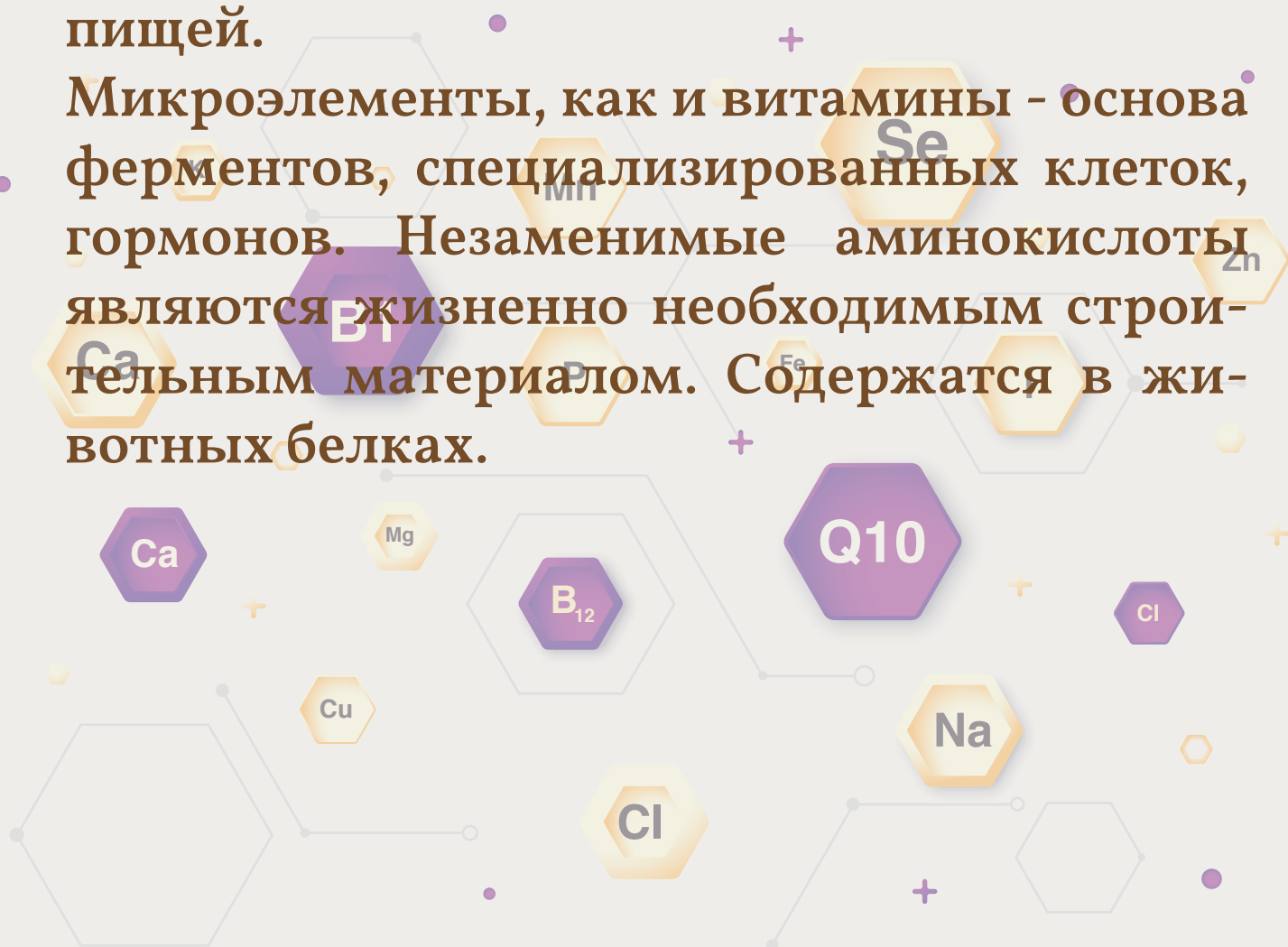
Витамины и полезные вещества являются необходимыми составляющими для правильного функционирования организма. Человек состоит из множества мельчайших кирпичиков – клеток. Клетки эти имеют определенную структуру, отличаются в зависимости от расположения и предназначения. Все вместе, они образуют ткани, например мышечная, нервная. Ткани образуют органы и системы органов. Взаимодействуя между собой, с помощью сложных биохимических реакций, образуют сложнейшую структуру – человеческий организм. И вот, как раз для правильного и долгого функционирования этой сложной биологической конструкции, необходимо поступление витаминов и полезных веществ извне.



Что же такое витамины и полезные вещества

Витамины - вещества органической природы, поступающие извне или синтезирующиеся в организме, участвуют в построении ферментов и гормонов, которые в свою очередь, исполняют роль регуляторов различных биохимических процессов. К полезным веществам относятся микроэлементы, незаменимые аминокислоты и другие, жизненно необходимые субстанции, ежедневно поступающие в организм с пищей.

Микроэлементы, как и витамины - основа ферментов, специализированных клеток, гормонов. Незаменимые аминокислоты являются жизненно необходимым строительным материалом. Содержатся в животных белках.



Что же нам кушать и что же нам пить, чтобы всегда здоровыми быть

Важно не только включение в рацион пищи богатой витаминами, но и ее сбалансированный характер. Вкратце рассмотрим основные группы витаминов и содержащие их в продукты.

Витамин А – важен для зрения, нормального состояния кожи и волос. Наиболее богаты им печень и рыбий жир.

Витамины группы В – участвуют в энергетическом обмене. Содержатся в зерновых, крупах, мясе, дрожжах.

Витамин С – совместно с витаминами А и Е предотвращают появление свободных радикалов. Он важен для соединительных тканей и усвоения железа. Больше всего богаты витамином С свежие овощи и фрукты.

Витамин D – может вырабатываться в организме человека самостоятельно, из холестерина в коже, под воздействием ультрафиолета.

Регулирует обмен фосфора и кальция. Богат данным витамином яичный желток, сливки, сливочное масло.

Витамин E – снижает риск тромбозов, важен для хорошего состояния кожи и развития мышц. Содержится в растительных маслах, шпинате, свекле, капусте.

Витамин K – способен в небольшом количестве образовываться в кишечнике, при помощи микроорганизмов. Важный компонент свертывающей системы, защищает печень и предстательную железу от рака. Наиболее богаты им свежие зеленые овощи, капуста, яйца.

Витамин P – антиоксидант, также защищает кровеносные сосуды от повреждений. Основной источник – ярко окрашенные овощи и фрукты, вино, зеленый чай.

Как относиться к поливитаминам, и кому они необходимы

Существует огромное количество разнообразных препаратов, способных удовлетворить потребность в витаминах и полезных веществах на сутки всего одной таблеткой. Поливитаминные комплексы показаны детям, беременным женщинам, длительно болеющим людям. Также, для профилактики авитаминоза, в осенне-весенний период всем остальным.

Таким образом, витамины и полезные вещества можно получить как из продуктов питания, так и с помощью специальных сбалансированных поливитаминных комплексов.





cmp.zdrav-nnov.ru



vk.com/nocmp



[be_healthy_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)