«ВСЁ , ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВИТАМИНАХ»

Добрый день, дорогие друзья, сегодня хочу начать цикл занятий о здоровом питании. Предлагаю открыть его разговором о витаминах. Вы расширите и уточните знания о витаминах, узнаете о пользе и вреде основных витаминов. В конце занятия жду ваших комментариев по поводу пользы информации, а также ваших дополнений в знаниях о витаминах.
ЗАДАНИЕ: 1) в каком продукте содержится больше всего витамина С?
2) назовите источник витамина D.
Ура! Началось лето, и можно наслаждаться натуральными витаминами, а не биологически активными добавками из аптеки. Итак, зачем нам витамины?
Основной функцией витаминов в жизни человека является регулирующее влияние на обмен веществ, они участвуют в кроветворении, обеспечивают нормальную жизнедеятельность нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем, участвуют в образовании ферментов, гормонов, повышают устойчивость организма к действию токсинов, радионуклидов и других вредных факторов. А теперь об основных витаминах.
ВИТАМИН А (ретинол)
Польза витамина А. Известный нам как «витамин зрения», он участвует также в сохранении красивой кожи, здоровых зубов , костей и мягких тканей.
Источники витамина A: продукты животного происхождения — печень, рыба жирных сортов, яичные желтки, а также молочная продукция — цельное молоко и сыр, фрукты и овощи оранжевого цвета..
Витамин A считается наиболее опасным из витаминов, поскольку он может быть ядовитым даже в сравнительно низких дозах и, являясь жирорастворимым, имеет свойство накапливаться в тканях организма, откуда его очень сложно вывести.
Витамин A легко разрушается в результате длительного приготовления или хранения. И да, это правда: чрезмерное употребление продуктов, содержащих бета-каротин, хотя и не представляет опасности, но приведет к изменению оттенка вашей кожи на желтоватый или оранжевый.
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В (В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12 )
Вот только некоторые функции витаминов группы B:
нормализуют работу нервной и сердечно-сосудистой системы;
улучшают работу кишечника, состояние кожи;
поддерживают эмоциональное здоровье, помогают справляться со стрессами, депрессиями, повышенными эмоциональными нагрузками;
участвуют в росте клеток, в энергообмене, в работе мышц;
укрепляют иммунитет и увеличивают сопротивляемость организма различным заболеваниям.
ВИТАМИН C (аскорбиновая кислота)
В наше время известно, что человек наряду с морскими свинками, плотоядными летучими мышами и некоторыми приматами — это единственное млекопитающее, организм которого не в состоянии вырабатывать витамин C самостоятельно.
Витамин C способствует образованию коллагена — это белок, который отвечает за состояние кожи, связок, сухожилий и кровеносных сосудов. Кроме того, это важнейший антиоксидант.
Витамин C является весьма неустойчивым – на него влияет буквально все. Его богатейшие источники — свежие, необработанные овощи и фрукты, в особенности цитрусовые, например апельсины и лимоны, дыня-канталупа, киви, разнообразные ягоды, брокколи, брюссельская и цветная капуста, квашеная капуста, болгарский перец, зеленые листовые овощи и помидоры, шиповник.
Витамин C является водорастворимым, и его передозировка — явление довольно редкое, поскольку избыток выводится с мочой, но тем не менее большинство специалистов сходятся во мнении, что очень большие дозы витамина C вряд ли помогут избавиться даже от обычной простуды (не говоря уже о других, более серьезных заболеваниях).
ВИТАМИН D
В отличие от большинства витаминов, которые тем или иным образом принимают участие в ферментативных реакциях, витамин D является гормоном, то есть химическим элементом, который «говорит» нашему организму сделать что-то в определенном месте.
Также в отличие от других витаминов нам необязательно получать витамин D с пищей, поскольку он сам вырабатывается в нашем организме под воздействием солнечного света, попадающего на кожу.
Лучшими естественными источниками этого витамина являются жирная рыба, в частности тунец, семга и скумбрия, а также сам пресловутый рыбий жир. Кстати, витамин D, содержащийся в молоке, добавляется туда искусственным путем.
Витамин D является жирорастворимым и достаточно устойчивым к внешним воздействиям, за исключением, пожалуй, кислот и, что весьма забавно, света, благодаря которому мы его и получаем.
Витамин D необходим нашему организму для усвоения кальция — минерала, который играет ключевую роль в формировании крепких костей.
Конечно, и в этом случае больше не значит лучше: слишком высокое содержание витамина D в организме приведет к всасыванию излишнего количества кальция, который может осесть в совершенно не тех местах, например в артериях.
Однако не бойтесь, что вы получите слишком большую дозу витамина D в результате воздействия солнечного света — наш организм сам знает, когда следует остановить его выработку.
ВИТАМИН E — это важнейший жирорастворимый антиоксидант, который спасает клетки от окислительного повреждения. Вместе с водорастворимыми антиоксидантами, например витамином C, витамин E образует своего рода антиоксидантную сеть.
Кроме того, благодаря выраженным антиоксидантным свойствам витамин E часто добавляют в продукты питания и корма для животных, поскольку он помогает увеличить срок годности. Альфа-токоферол — это наиболее биологически доступная и биологически активная форма.
Помимо масла зародышей пшеницы, богатейшими источниками витамина E являются также другие растительные масла, в частности кукурузное, соевое, пальмовое, подсолнечное и шафрановое, а еще орехи и семечки. Несмотря на то что этот витамин жирорастворимый, его передозировка с пищей встречается крайне редко.
Кроме того, благодаря распространенности витамина Е его дефицит — также явление, практически невозможное.
ВИТАМИН K
Иногда доктора рекомендуют принимать его для нейтрализации действия лекарственных препаратов, которые разжижают кровь, — и это значит, что вам не следует применять его, если у вас густая кровь и вы пытаетесь сделать ее более жидкой с помощью антикоагулянтов.
Также витамин K способствует формированию крепких костей.
Естественным образом он содержится в зеленых листовых овощах, например в кудрявой капусте, шпинате, ботве репы и свеклы, петрушке, а еще в брокколи, цветной, белокочанной и брюссельской капусте.
Достаточно устойчивый к нагреванию, витамин K является жирорастворимым, и его острый дефицит — явление очень редкое. Часто его даже не включают в мультивитаминные комплексы.
Подводя итог, хочу сказать, что во всём нужна мера! Будьте здоровы!

