

Значение витаминов для организма

Для нормального функционирования недостаточно поступления в наш организм белков, жиров, углеводов, а также воды и минеральных солей. В пище должны быть еще биологически активные вещества, которые получили название витаминов. Они составляют отдельную группу органических веществ, которые не имеют энергетического значения. Витамины, подобно ферментам и гормонам, имеют большую физиологическую активность: в очень незначительных количествах они влияют на рост, обмен веществ и общее состояние организма.



Значение витаминов для организма:

Витамин А

Витамин А называют витамином роста. Как растворимый в жирах, витамин А в достаточном количестве находится в сливочном масле, молоке, печени, яичном желтке, почках. Особенно много его в рыбьем жире, который получают из печени трески.

Витамин В

Витамин В влияет на обмен солей кальция и фосфора. Очень богат витамином В жир печени животных, особенно трески (рыбий жир). Много его и в яичном желтке. В мясе, молоке, животном жире

Витамин С

Необходим для развития мышечной ткани и ее функционирования в раннем детском возрасте. Он в достаточном количестве есть как у животных, так и в растительных продуктах. Много его в печени, яичном желтке, зародышах пшеницы, в растительном масле и в овощах.

Витамин К

Играет большую роль в обмене веществ в костях, соединительной ткани и в работе почек. Он есть во многих пищевых продуктах. Также его синтезируют искусственно. Синтетический препарат — викасол применяют при кровотечениях (до 2 мг в сутки).

Витамины группы В

Витамин В представляет собой группу минералов, которые играют чрезвычайно важную роль в синтезе ДНК, поддержке производства крови и метаболизме углеводов, жиров и белков в организме. Существует много видов витаминов группы В, и каждая из них выполняет важные функции. Больше всего витаминов группы В содержится в дрожжах, твороге, сыре, молоке, пророщенных зернах, бобовых, печени, почках. Также источниками являются зеленые овощи, морковь, дыня, тыква, арахис, рыба, яйца.

Витамин Е

Значение витамина С для здоровья настолько велико, что отсутствие или даже недостаток его вызывают значительные нарушения в организме: плохое самочувствие, снижение умственной и физической работоспособности, повышенную чувствительность к простуде и инфекциям, быструю утомляемость, нарушение функций желудочно-кишечного тракта. Шпинат, мангольд, белокочанная капуста, салат, зеленая капуста, савойская капуста, морковь, помидоры, пряности и зелень — все это источники витамина С.

Витамин — это сила, бодрость и ж



Витамины очень любим,
Мы про них не позабудем!
Фрукты очень нам полезны —
Это детям всем известно!