

Роль витаминов в жизни человека



Роль витаминов в жизни человека огромна. Витамины, к сожалению, содержатся в продуктах в очень малых количествах, поэтому людям их подчас не хватает.

Без постоянного или слишком малого поступления этих органических соединений человек начинает болеть.

Витамин А. Проблемы со зрением - первый тревожный сигнал. Резь в глазах, конъюнктивиты, жжение и раздражение могут говорить о дефиците этого витамина. Однако самый главный признак недостатка витамина А - это куриная слепота. Проверить, страдаете ли вы этим заболеванием, достаточно просто. Нужно войти из светлого помещения в темное. Если вы долго ничего не можете увидеть, плохо приспосабливаетесь к темноте (более 8 секунд), стоит изменить свой рацион и начать принимать этот витамин.

Витамин А обнаружен только в продуктах животного происхождения. Поэтому стоит добавить в свой рацион больше рыбьего жира, молока, творога, яиц, сливочного масла, сыра.

В растительных же продуктах содержится провитамин А - соединение, из которого в организме человека синтезируется витамин А. Стоит употреблять морковь, петрушку, щавель, чернослив, салат, тыкву, помидоры, персики.

Витамины группы В. Этих витаминов так много, что целесообразно будет разобрать каждый в отдельности.

Витамин В1

Продукты, в которых содержится данный витамин: картофель, дрожжи, бобовые, зеленые овощи, яйца, молочные продукты, печень, мясо, почки, кура, рыба.

Витамин В2 Если вы заметили, что кожные и слизистые покровы стали сухими, появилось раздражение, то вам стоит употреблять продукты с высоким содержанием рибофлавина, такие как: кисломолочные продукты (сыр, кефир, простокваша), зелень, мясо и печень.

Витамин В3 Этот витамин влияет на кровеносную систему, поддерживает ее здоровье. Нужно употреблять следующие продукты: говяжью печень, дрожжи, яйца, брокколи, морковь, сыр, листья одуванчика, финики, рыбу, молоко, картофель, свинину, помидоры, проростки пшеницы, продукты из цельных злаков.

Витамин В5 Недостаток этого витамина вызывает нарушение обмена веществ, дерматиты, депигментацию. Чтобы исправить положение, включайте в свой рацион следующие продукты: цельнозерновой хлеб, дрожжи пекарские, пивные, сырой яичный желток, почки, кисломолочные продукты, зеленые части растений (ботва редьки, редиса, лука, моркови, салатные овощи), арахис, отруби, овсяные хлопья, неочищенное зерно, мясо, птицу, орехи.

Витамин В6 Вместе с кальцием он способствует здоровому функционированию мышц, эффективному их расслаблению. Содержится в следующих продуктах: печень, мясо, кура, почки, фасоль, дрожжи, хрен, пшено, гранат, кукуруза.

Витамин В9 Этот витамин необходим для нормального функционирования иммунной и кровеносной систем. На недостаток могут указывать следующие признаки: раздражительность, утомляемость, бессонница. Продукты, богатые содержанием фолиевой кислоты: прежде всего, зелень (петрушка, зелёный салат, капуста, зелёная ботва многих овощей), свекла, фасоль, огурцы, морковь, тыква, злаки, бананы, апельсины, абрикосы, говядина, свинина, баранина, печень животных, сыр, творог, молоко, тунец и лосось.

Витамин В12 Этот витамин оказывает влияние на многие процессы, протекающие в нашем организме (производство нуклеиновых кислот, образование жирной оболочки нервных волокон). Недостаток витамина вызывает анемию. Следует употреблять следующие продукты: молочные продукты, яичный желток, мясо, печень, почки и рыбу.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Этот витамин известен нам детства, ведь все мы с удовольствием ели кисленькие желтые аскорбинки. Этот витамин очень сильно помогает нашему организму. Он повышает иммунитет, влияет на эластичность сосудов, оказывает положительное действие на нервную систему, способствует кроветворению.

Недостаток этого витамина проявляется в утомляемости, снижении сопротивления организма заболеваниям. Так же сигналом гиповитаминоза могут служить синяки, которые появляются от малейшего ушиба и долго не проходят. При сильном гиповитаминозе возможно заболевание цингой, симптомами которой являются опухание и кровоточивость десен, выпадение зубов.

Источники этого витамина с легкостью может назвать любой человек: в первую очередь это, конечно, цитрусовые. Затем идут шиповник, черная смородина, рябина, хрен, петрушка, крапива.

Витамин D. Этот витамин необходим для контроля уровня кальция в организме. Кроме того, он обеспечивает усвоение фосфора. Недостаток этого витамина вызывает болезни зубов, размягчение костей, мышечные спазмы. В более серьезных случаях - рахит у детей, а у взрослых - остеопороз.

Источники витамина: рыбий жир, сардины, сельдь, лосось, тунец, молоко, яйца. Кроме того, этот витамин вырабатывается под действием солнца.

Витамин E Витамин E улучшает циркуляцию крови, необходим для регенерации тканей.

Следующие продукты, обладающие большим содержанием этого витамина, помогут исправить ситуацию: масла (подсолнечное, зародышей пшеницы, хлопковое, кукурузное, оливковое, сливочное), горох, печень, говядина, яблоки, молоко.

Витамин F. Они препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов, помогают кровеносной системе, участвуют в жировом обмене, обеспечивают здоровье волос и кожных покровов.

Продукты, способные восполнить недостаток витамина: растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное), а также семечки подсолнуха, миндаль, авокадо.

Витамин K. Этот витамин влияет на кровеносную систему, а именно предупреждает кровотечения и кровоизлияние, влияет на свертываемость крови.

У здоровых людей этот витамин вырабатывается в организме. Однако если со здоровьем не все в порядке, найти его можно в следующих продуктах: крапиве, листьях шиповника, печени, белокочанной капусте.

Передозировка витаминами

Однако не стоит забывать, что все хорошо в меру. Передозировка витаминами так же опасна, как и их дефицит, поэтому не стоит ими злоупотреблять. Получить передозировку, употребляя в пищу естественные источники витаминов - практически невозможно. Но если вы пьете витаминные препараты - будьте осторожны!

Здоровое питание – отличная учёба.

(Это надо знать школьникам, студентам и всем, кто хочет быть здоров!)

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный

диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, если ест мало, обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний. Где же выход? Смолоду научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание. Надо жить в гармонии с собой и окружающими вас продуктами.

Профессиональные заболевания учащихся: гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка), холецистит, панкреатит, язвенная болезнь желудка, двенадцатипёрстной кишки. Что же привело к этому? Ненормально организованное, нерегулярное питание, наспех, всухомятку, плохо пережёванная пища на перемене, в автобусе, даже дома завтрак за 15-20 минут (в норме – не менее 30 минут). Симптомы этих заболеваний: боли в желудке, в брюшной полости, изжога, отрыжка, тошнота, запоры, даже язва.

Факторы, способствующие развитию гастрита, холецистита, панкреатита:

1. Питание наспех, всухомятку.
2. Питание с большими перерывами (желудочный сок выделяется при виде пищи, разговоре о ней, и выделяемый желудочный сок уничтожает слизь в желудке, травмирует его).
3. Жевание жевательной резинки.
4. Употребление копчёностей, жареной, острой, горячей, холодной пищи.
5. Курение, алкоголь.
6. Принятие лекарств (аспирин и др.)
7. Нервные стрессы (нежные ткани желудка не выдерживают, разрушаются, образуя язвы).

Ешьте всё, но соблюдайте умеренность, правила питания.