

### **Витамин С. Аскорбиновая кислота**

Обеспечивает: нормальное развитие соединительной ткани; заживление ран; устойчивость к стрессу; нормальный иммунный статус; поддерживает процесс кроветворения.

**Суточная потребность:** от 30 мг (дети до 3 лет) до 120 мг (кормление грудью).

**Безопасная доза:** не более 1 г (1000 мг) в сутки.

**Больше всего** — в болгарском перце, черной смородине, шиповнике, свежей капусте, цитрусовых.

### **Витамин В1. Тиамин**

Обеспечивает проведение нервных импульсов.

**Суточная потребность:** 1,5 мг.

**Содержится** в хлебе из муки грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, в печени и почках.

### **Витамин В2. Рибофлавин**

Обеспечивает: окисление жиров; защиту глаз от ультрафиолета.

**Суточная потребность:** 1,8 мг

**Содержится** в яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах, гречке.

### **Витамин В3. Ниацин**

Обеспечивает «энергетику» практически всех протекающих в организме биохимических процессов.

**Суточная потребность:** 20 мг.

**Содержится** в ржаном хлебе, гречке, фасоли, мясе, печени, почках.

### **Витамин В6. Пиридоксин**

Обеспечивает: усвоение белка; производство гемоглобина и эритроцитов; равномерное снабжение клеток глюкозой.

**Суточная потребность:** 2,0 мг.

**Содержится** в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.

### **Витамин В12. Кобаламин**

Обеспечивает: нормальный процесс кроветворения; работу желудочно-кишечного тракта; клеточные процессы в нервной системе.

**Суточная потребность:** 3 мкг.

**Содержится** в продуктах животного происхождения: мясе, твороге и сыре.

### **Фолиевая кислота**

Обеспечивает: синтез нуклеиновых кислот; внутреннюю защиту от атеросклероза.

**Суточная потребность:** 400 мкг.

**Содержится** в зеленых листовых овощах, бобовых, печени.

### **Пантотеновая кислота**

Обеспечивает обмен жирных кислот, холестерина, половых гормонов.

**Суточная потребность:** 5 мг.

**Содержится** в горохе, фундуке, гречневой и овсяной крупах и т. д.

### **Биотин**

Обеспечивает клеточное дыхание, синтез глюкозы, жирных кислот.

**Суточная потребность:** 50 мкг.

**Содержится** в дрожжах, помидорах, шпинате, грибах, печени.

### **Витамин А. Ретинол**

Обеспечивает: процессы роста и размножения; функционирование кожного эпителия и костной ткани; поддержание иммунологического статуса; восприятие света сетчаткой глаза.

**Суточная потребность:** 900 мкг.

**Содержится** в печени, икре, молоке, сыре.

### **Витамин D. Кальциферол**

Обеспечивает: обмен кальция и фосфора в организме; прочность костной ткани.

**Суточная потребность:** 50 мкг. **Содержится** в печени рыбы, яйцах.

## ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ



ГУЗ Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики, г. Ульяновск,  
ул. Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,  
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального  
развития и спорта Ульяновской области  
ГУЗ «Ульяновский областной центр  
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

## КАКИЕ БЫВАЮТ ВИТАМИНЫ?

Всего витаминов 13. Все они делятся на две большие группы – водорастворимые и жирорастворимые.

### ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

Витамины С, В1, В2, В3 (РР), В6, В12, фолиевая кислота, пантотеновая кислота и биотин. Их основная особенность – не накапливаются в организме совсем либо их запасов хватает на очень непродолжительное время.

### ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

Витамины А, D, Е, К. Жирорастворимые витамины накапливаются в организме, причем их «депо» являются жировая ткань и печень.

### ПРАВИЛА ВИТАМИННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1 Основной путь получения всех необходимых витаминов – питание. При выборе продуктов отдавайте предпочтение тем, которые обогащены витаминами.
- 2 Дважды в год – ранней весной и поздней осенью – проводите витаминпрофилактику, в течение 1–2 месяцев пропейте витаминный комплекс.
- 3 Есть категории людей, которые нуждаются в большом количестве витаминов. В первую очередь, это беременные и кормящие женщины, спортсмены и занимающиеся физическим трудом. Дополнительное поступление витаминов необходимо для тех, кто ограничивает калорийность своего рациона.

- 3 Если Вы начали принимать поливитаминный комплекс, особенно новый, следите за реакцией организма в течение нескольких дней.
- 4 Если Вы принимаете какое-либо лекарство и решили начать прием витаминов, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.
- 5 Если Вы подозреваете, что принимаемый витаминный препарат негативно повлиял на Ваше здоровье, появились непонятные симптомы, прекратите его прием и обратитесь к врачу.

### ДЕФИЦИТ

Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами. Для авитаминоза по каждому витамину характерна своя, зачастую, очень яркая клиника.

Так, при авитаминозе С развивается цинга, которая сопровождается повышенной кровоточивостью десен и слизистых, выпадением зубов, кровоизлияниями под кожу.

При авитаминозе В развивается полиневрит бери-бери. Симптомы болезни – боль по ходу нервов, слабость кистей и стоп, нарушения чувствительности кожи.

К счастью, авитаминозы встречаются все реже и реже. Но набирает силу другая проблема. Если в пище есть витамины, но их количество не достигает до суточной нормы, постепенно развивается состояние, которое медики называют **гиповитаминозом**. Недостаточная «витаминная» пища особенно опасна для развивающегося организма. Следствием хронического гиповитаминоза может стать отставание от сверстников в физическом и умственном развитии.

Недостаток витаминов сказывается на формировании женского организма. Детская и материнская смертность связана, в том числе, с дефицитом витаминов в пище беременной и кормящей матери.

Недостаточное потребление витаминов вредит и взрослому организму. Снижается активность иммунной системы, человек чаще болеет респираторными и желудочно-кишечными инфекциями. В сочетании с малоподвижным образом жизни – это существенный фактор риска развития огромного спектра заболеваний.

### ИЗБЫТОК

Впрочем, чрезмерное увлечение витаминами также опасно, как и их игнорирование. Так, если попытаться использовать аскорбинку как средство профилактики гриппа и пить по 3–4 г в сутки неделями, можно заработать бессонницу, немотивированное ощущение жара, а также проблемы с почками, поджелудочной железой, артериальным давлением и свертываемостью крови. Как показывают исследования, витамин С имеет смысл принимать только в случае заболевания и не более 1 г в сутки, как профилактическое средство.

Большие дозы витаминов А и Е, которые иногда принимают с целью «омоложения», могут привести к обратному эффекту – увеличению риска заболеваний, таких как остеопороз и др.

**ПОМНИТЕ, УВЛЕЧЕНИЕ ВИТАМИНАМИ  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К УХУДШЕНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ. КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ  
С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!**

