



«Межсезонный авитаминоз» или «Какие продукты укрепляют иммунитет»

Почему витамины так важны для человека

«**ВИТАМИНЫ** — источник здоровья» — слова, знакомые с детства каждому, но все больше мы стали воспринимать витамины как таблетки, все больше стало появляться статей о дефиците витаминов и микроэлементов, которые невозможно получить из продуктов питания, а только лишь из аптечных таблеток и БАДов. Интересно, как же без этой панацеи люди дожили до сегодняшних дней? Наверняка все дело в правильном и сбалансированном питании.

В презентации приведена таблица витаминов и микроэлементов, из которой вы узнаете о содержании витаминов в продуктах и о том, какие витамины следует принимать именно вам (для чего нужны витамины и признаки их нехватки).

С каждым годом появляется все больше и больше аптек и препаратов, интересно, почему? Ведь аптеки продают лекарства, которые, по идее, нас лечат. Почему же тогда все больше больных и все больше аптек?

Весна — пора гиповитаминоза, т. е. нехватки витаминов, и все дружно побежали в аптеки. Но, щедро тратя деньги на витамины и микроэлементы в аптеке, нужно помнить, что **постоянный прием одного витамина приводит к дефициту другого**. Так, прием витамина В1 ускоряет потерю других витаминов группы В. Очевидно, что витаминами группы В эта закономерность не ограничивается.

Кто-то скажет: «Выход один — поливитамины!» А вот и нет. **Прием витаминов должен происходить в комплексе**, а в таблетках этого комплекса нет. Таблетки с поливитаминами не защищают нас от болезней. Эта сенсационная информация появилась в одном из номеров «Ланцета» — самого влиятельного научно-медицинского журнала в мире. Ученые пока не представляют, каким должен быть этот комплекс. Относительно этого пока нет надежных данных науки. Кроме того, исследования показали, что в каждой третьей упаковке поливитаминов их либо не хватает, либо, напротив, слишком много. А это совсем небезопасно для нашего организма.

В погоне за здоровьем можно нанести огромный вред организму, поэтому **старайтесь потреблять больше витаминов и микроэлементов в виде свежих овощей и фруктов**.

Почему витамины так важны для человека

ВИТАМИНЫ - важная составляющая овощей и фруктов. Наука о них сравнительно новая: она зародилась в конце позапрошлого века, а бурное развитие приобрела и сформировалась в полном виде к середине прошлого века.

Основателем науки про витамины был русский врач и естествоиспытатель М. Лунин, который в **1880-1881 годах** провел **обстоятельные эксперименты** над двумя группами мышей. Первую группу мышей он кормил молоком, а вторую - искусственной смесью, содержащей соли, углеводы, жиры и белки и воду в том же соотношении, что и в естественном молоке. Вторая группа мышей вскоре погибла. На основании экспериментов ученый сделал **вывод, что в пище есть еще какое-то, в то время неизвестное, но незаменимое и необходимое для поддержания жизни вещество.**



Дальнейшее развитие учения о витаминах связано с рисом - основным продуктом питания в Юго-Восточной Азии. Многократно было доказано, что питание исключительно полированным рисом опасно для жизни людей, животных и птиц. Это подтвердило выводы М. Лунина. И наконец, в 1911 году польский врач и химик К. Функ выделил из отрубей того же риса вещество, которым лечили паралич птицы, которую кормили полированным рисом. В составе выделенного вещества путем химического анализа ученый обнаружил азот. **К. Функ назвал новое вещество витамином.** Таким образом, было доказано: рис с полоской неснятой чешуйки полезнее, чем полностью очищенный (полированный). Так же полезен и питателен хлеб из ржаной и грубо молотой пшеничной муки (содержащий некоторое количество отрубей).

Последующими исследованиями установлено, что **витамины – это химические вещества, которые обладают высокой физиологической активностью при малых концентрациях по отношению к некоторым группам живых организмов**, которые действуют в очень незначительном количестве. Они способствуют и обеспечивают нормальное прохождение биологических процессов в живом организме. По своим биологическим действиям витамины схожи с ферментами. Но ферменты образуются из клеток и тканей организма, а витамины поступают в организм в основном с пищей.

Почему витамины так важны для человека



vitamins

Изначально витамины зарождаются в растениях: овощи, фрукты, травы и т. д. Люди и животные усваивают витамины непосредственно с растительной пищей или косвенно - из продуктов животного происхождения. Поступая в организм через стенки желудка и кишечника, витамины образуют многочисленные элементы, которые, как правило, сочетаются со специфическими белками и образуют различные ферменты, участвующие в обмене веществ. **Много витаминов способствует расщеплению продуктов питания и высвобождению из них энергии.** Они также принимают участие в синтезе аминокислот, жирных кислот и других важных соединений; в обмене белков, жиров и т. д. При этом **для организма важен как полный состав всех необходимых витаминов в целом, так и количество каждого применяемого витамина в частности.**

Это принципиально важное утверждение, из него следует: **пища усваивается нашим организмом настолько полноценно, насколько она обеспечена витаминами**, в конечном итоге они обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергетические возможности, устойчивость против простуд, болезней и работоспособность.

Сейчас известно более двадцати видов витаминов и витаминоподобных веществ, принята единая классификация. **Витамины называют специальными названиями или обозначают латинскими буквами.**

Авитаминоз. Какие продукты укрепляют иммунитет.



Во второй половине зимы многих из нас посещает сонливость, общий упадок сил и хандра. Чтобы дождаться весенних лучей солнца и проснуться вместе с природой от зимней дремоты, необходимо справиться с авитаминозом.

Авитаминозом называют критический недостаток группы витаминов в организме. Что бы диагностировать витаминную недостаточность, обратите внимание на общее состояние организма. Сонливость - один из первых симптомов. **Важно разделять понятия «сон» и «сонливость».** Сон может быть полноценным, но в течение дня наблюдается недостаток энергии.

Авитаминоз моментально сказывается на продуктивной работе мозга. Ухудшаются память, внимательность, усидчивость и координация. При недостатке витамина С человек становится раздражительным. Учащаются простудные заболевания. Полноценный авитаминоз - большая редкость. **Как правило, к концу зимы в организме не хватает только группы витаминов.** Определить конкретный список практически невозможно. Поэтому медики предпочитают назначать полноценный витаминный курс.

Какие витамины нужны и где они содержатся?

Любая здоровая пища содержит ряд необходимых витаминов и минералов. Однако для того, чтобы пополнить запас, стоит сделать упор на следующий ряд витаминов и продуктов. Как пережить весенний авитаминоз, какие фрукты укрепляют иммунитет?

ВИТАМИН Д.

Этот витамин называется «солнечным», поскольку вырабатывается в организме самостоятельно при попадании на поверхность кожи прямых солнечных лучей. Совершенно не удивительно, что после хмурой зимы мы испытываем недостаток этого витамина. Важность его заключается в том, что именно с помощью витамина Д усваивается жизненно необходимый кальций.

Содержится витамин Д **в рыбьем жире, яичном желтке, икре, печени, сливочном масле, молоке и грецких орехах.** Для курса восстановления достаточно **ежедневно съедать 5-7 шт. грецких орехов.**

ВИТАМИН С.

Именуемый аскорбиновой кислотой. Практически все люди к началу весны испытывают недостаток в нем. Основная задача этого витамина - поддерживать иммунитет в работоспособном состоянии. В большом количестве витамин С содержится **в облепихе, яблоках, черной смородине, шиповнике, зелени, клубнике, капусте, землянике, щавеле, бобовых, киви, цитрусовых.**

Заблуждение думать, что цитрусовые лидируют по содержанию витамина С. **Из перечисленных продуктов чемпионом является киви.**

ВИТАМИН А.

Пальмитат. Этот витамин отвечает за хорошее зрение. Его недостаток, разумеется, приводит к невнимательности и утомляемости глаз. Особенно важен витамин для детей школьного и дошкольного возраста, поскольку он отвечает за формирование скелета. Восполнить недостаток витаминного запаса можно **с помощью крапивы, тыквы, свеклы, моркови, абрикосов, помидор, кукурузы, болгарского перца и красного перца.**

Профилактика авитаминоза (А) - 2 моркови среднего размера в сутки (можно сок).

ВИТАМИН В1.

Главной задачей тиамин (витамина В1) является контроль за функционированием нервной системы. Он вырабатывается самостоятельно в микрофлоре кишечника, но такая доза не является достаточной. Поэтому для поддержания себя в хорошем состоянии духа, рекомендуются к употреблению **гречка, рис, пшеничная мука, дрожжи, овес, бобы, свинина или говядина.**

Если ваше питание достаточно сбалансированное, и вы **ежедневно едите крупы**, то недостаток витамина вам и членам вашей семьи не грозит.

ВИТАМИН В2.

Витамин для роста. Особенно важен для детей, не достигших 18 лет.

Также витамин несет ответственность за гемоглобин в крови и способствует заживлению ран . В большом количестве рибофлавин (Витамин В) содержится **в рыбных продуктах, мясе, яйцах, молоке, злаковых и дрожжах. Суточная доза витамина - это 2 яйца.**

ВИТАМИН Е.

Иначе называемый витамином молодости. Прямое назначение - это контроль работы половых желез и мышечных тканей. Для профилактики и лечения необходимо включить в рацион **шиповник, оливковое масло, яичный желток. Также большое количество токоферола (Витамина Е) содержится в зеленых листьях щавеля и салата.**

Чтобы авитаминоз не мешал вам встречать весну, разнообразьте свое меню полезными продуктами. **Чтобы сохранить витамины, овощи лучше готовить на пару или варить.** Жареные и тушеные овощи теряют 80% витаминов в процессе приготовления.



Таблица витаминов и микроэлементов (дневная норма, витамины в продуктах)

НАЗВАНИЕ ВИТАМИНА	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
A (ЗДОРОВЬЕ КОЖИ)	<ul style="list-style-type: none"> • Помогает расти • Делает кожу мягкой и эластичной • Оздоровливает слизистые оболочки • Полезен для зрения 	1 мг в день, в 100-200 г указанных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> • Ухудшение зрения в сумерках • Сухая и шероховатая кожа на руках, икрах ног • Сухие и тусклые ногти • У детей – задержка роста • Конъюнктивиты 	Морковь, петрушка, сухие абрикосы (урюк), финики, масло сливочное, мороженное сливочное, брынза.
B1 (ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА)	<ul style="list-style-type: none"> • Способствует нормальной функции нервов • Поддерживает рост и работу мышц • Делает кожу гладкой и бархатистой • Улучшает работу кишечника 	1-2,0 мг в день, в 300г указанных продуктов.	<ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие аппетита • Запоры • Усталость и раздражительность • Плохой сон 	Соя, семечки, горох, фасоль, крупа овсяная, гречневая, пшено, печень, хлеб с отрубями.
B2 (ЗДОРОВЬЕ ГУБ И ГЛАЗ)	<ul style="list-style-type: none"> • Защищает слизистые оболочки • Участвует в обмене жиров, белков и углеводов • Защищает от ультрафиолета • Полезен для глаз 	1,5-2,4 мг в день, в 300-500 г указанных продуктов.	<ul style="list-style-type: none"> • Воспаление слизистых оболочек • Зуд и резь в глазах • Сухость губ • Трещины в уголках рта • Выпадение волос 	Горошек зеленый, хлеб пшеничный, баклажаны, орехи грецкие, сыр.
B6 (ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС И НОГТЕЙ)	<ul style="list-style-type: none"> • Участвует в обмене аминокислот и жира • Помогает работе мышц, суставов и связок • Препятствует атеросклерозу • Улучшает функции печени 	2,0 мг в день, в 200-400 г указанных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> • Возникает дерматит • Развитие артрита, миозита, атеросклероза и болезней печени • Возбудимость, раздражительность, бессонница 	Овсяные хлопья, грецкие орехи, гречневая, перловая и ячневая крупа, изюм, тыква, картофель, фундук, творог.

Таблица витаминов и микроэлементов (дневная норма, витамины в продуктах)

НАЗВАНИЕ ВИТАМИНА	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
D(ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ) «ВИТАМИН СОЛНЦА»	<ul style="list-style-type: none"> • Обмен кальция и фосфора • Рост и укрепление костей • Поддерживает иммунитет • При совместном приеме с витаминами А и С помогает в профилактике простудных заболеваний, помогает в лечении конъюнктивитов 	2,5 мкг в день, в 100-200 г указанных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> • Утомляемость, вялость • У детей – рахит • У взрослых – остеопороз 	Яичный желток, белые грибы, сливочное масло, сметана, сливки, сыр чеддер.
E (ЗДОРОВЬЕ СЕКСА)	<ul style="list-style-type: none"> • Защищает от канцерогенов • Защищает от стресса • Поддерживает кожу в здоровом состоянии • Способствует усвоению белков и жиров • Благоприятно влияет на половые железы • Помогает работе витамина А 	10 мг в день, в 10-50 г указанных продуктов	<ul style="list-style-type: none"> • Мышечная слабость • Бесплодие • Эндокринные и нервные расстройства 	Растительное масло, орехи, зерновые и бобовые проростки, кукуруза, овощи.
C (ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА)	<ul style="list-style-type: none"> • Защищает от инфекций • Укрепляет слизистые оболочки • Препятствует атеросклерозу и укрепляет сосуды • Нормализует деятельность эндокринной системы • Препятствует старению 	от 75 до 150 мг	<ul style="list-style-type: none"> • Иммунитет слабеет и перестает давать отпор простуде и насморку 	Облепиха, черная смородина, болгарский перец (зеленый), петрушка, укроп, шиповник, брокколи, киви, хрен, капуста. Для сравнения: апельсины – на 12-м месте, лимоны – на 21-м, а грейпфруты лишь на 23-м.

Таблица минералов (микро- и макроэлементы в продуктах)

НАЗВАНИЕ	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
ЖЕЛЕЗО	<ul style="list-style-type: none"> • Является составной частью гемоглобина • Влияет на процесс кроветворения и тканевого дыхания • Борется со слабостью, утомляемостью, малокровием 	10 мг для мужчин и 20 мг для женщин, 30 мг для беременных	<ul style="list-style-type: none"> • Анемия, иначе «малокровие», когда в крови мало красных кровяных телец и низкий гемоглобин. 	Зерновые продукты, бобовые, яйца, творог, черника, персики, фасоль, горох, овсяная и гречневая крупа, абрикосы.
ЦИНК	<ul style="list-style-type: none"> • Помогает вырабатывать инсулин • Участвует в жировом, белковом и витаминном обмене, синтезе ряда гормонов • Повышает потенцию у мужчин • Стимулирует общий иммунитет • Защита от инфекций 	15 мг, беременные и кормящие женщины больше - 20 и 25 мг/сут.	<ul style="list-style-type: none"> • Задержка психомоторного развития у детей • Облысение • Дерматиты • Снижение иммунитета и половой функции (у мужчин - нарушение выработки спермы) • Раздражительность, депрессии 	Твердые сыры, зерновые, бобовые культуры, орехи, гречневая и овсяная крупа, бананы, тыквенные семечки.
МЕДЬ	<ul style="list-style-type: none"> • Участвует в синтезе красных кровяных телец, коллагена (он отвечает за упругость кожи), обновлении кожных клеток • Способствует правильному усвоению железа 	1,5-3 мг	<ul style="list-style-type: none"> • Анемия • Нарушение пигментации волос и кожи • Температура ниже нормы • Психические расстройства 	Орехи, особенно грецкие и кешью, морепродукты.
КОБАЛЬТ	<ul style="list-style-type: none"> • Активирует ряд ферментов • Усиливает производство белков • Участвует в выработке витамина B12 и в образовании инсулина 	0,04-0,07 мг	<ul style="list-style-type: none"> • Дефицит витамина B12, что ведет за собой нарушения обмена веществ 	Свекла, горох, земляника и клубника (в свежем или замороженном виде).

Таблица минералов (микро- и макроэлементы в продуктах)

НАЗВАНИЕ	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
МАРГАНЕЦ	<ul style="list-style-type: none"> Участвует в окислительных процессах, обмене жирных кислот Контролирует уровень холестерина 	2-5 мг	<ul style="list-style-type: none"> Нарушение холестеринового обмена Атеросклероз сосудов 	Соевые белки.
СЕЛЕН	<ul style="list-style-type: none"> Замедляет процессы старения Укрепляет иммунитет Является естественным антиоксидантом Защищает клетки от рака 	0,04-0,07 мг	<ul style="list-style-type: none"> Снижение иммунитета Частые простудные инфекции Ухудшение работы сердца (аритмии, морепродукты, одышка) 	Виноград, белые грибы, морепродукты.
ФТОР	<ul style="list-style-type: none"> Участвует в формировании твердых тканей зубов и зубной эмали крепость костей 	0,5-0,8 мг	<ul style="list-style-type: none"> Хрупкость зубной эмали воспалительные заболевания десен (например, пародонтит) флюороз 	Фтор поступает в основном с питьевой водой. В некоторых регионах воду специально фторируют.
Йод	<ul style="list-style-type: none"> Отвечает за работу щитовидной железы Контролирует эндокринную систему Убивает микробов Укрепляет нервную систему Питает серое вещество мозга 	0,1-0,2 мг	<ul style="list-style-type: none"> У взрослых - увеличение щитовидной железы Ребенок перестает расти Может задерживать умственное развитие у детей 	Морская капуста, морепродукты, а также йодированные продукты - соль, хлеб, молоко (информация об этом должна быть на упаковке).
КАЛЬЦИЙ	<ul style="list-style-type: none"> Придает прочность костям и зубам Упругость мышц и внутренних органов Необходим для нормальной возбудимости нервной системы и свертываемости крови 	0,8-1 мг для беременных, для кормящих женщин до 1,5-2 мг	<ul style="list-style-type: none"> Боли в костях и мышцах, мышечные судороги Деформация суставов, остеопороз (хрупкость костей) Тусклые блеклые волосы Ломкие ногти Разрушение зубов и воспаление десен Раздражительность и утомляемость Рахит Остеопороз (хрупкость костей) 	Молоко, сыры, капуста цветная и белокочанная, брокколи, орехи (грецкий, фундук), спаржа, шпинат, пшеничные зародыши и отруби. Для нормального усвоения кальция важен витамин D.

Таблица минералов (микро- и макроэлементы в продуктах)

НАЗВАНИЕ	ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН	ДНЕВНАЯ НОРМА	ПРИЗНАКИ НЕХВАТКИ	ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ
МАГНИЙ	<ul style="list-style-type: none"> • Контролирует белковый и углеводный обмен • Снимает спазмы • Улучшает желчеотделение • Снижает нервозность • Поддерживает тонус • Выводит холестерин 	0,5-0,9 мг	<ul style="list-style-type: none"> • Раздражительность • Головные боли • Перепады артериального давления • Судороги икроножных мышц • Онемение рук • Боли в сердце • Нервное сердцебиение • Боли в шее и спине 	Хлеб, особенно зерновой и из муки грубого помола, рис и перловая крупа, фасоль в любом виде, чернослив, миндаль, орехи, темно-зеленые овощи, бананы.
НАТРИЙ	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечивает электролитное и кислотно-щелочное равновесие • Нормализует сократимость мышц • Поддерживает тонус сосудистых стенок • Контролирует процессы возбудимости и расслабления 	5-10 мг	<ul style="list-style-type: none"> • Нарушение кислотно-щелочного баланса 	Поваренная соль, зелень, картофель, кукуруза, маслины.
ХЛОР	<ul style="list-style-type: none"> • Участвует в регуляции водного обмена • За счет него в желудке вырабатывается соляная кислота • От него зависит кислотность желудка и склонность к гастритам 	4-6 мг	<ul style="list-style-type: none"> • Нарушение кислотности желудка • Гастриты с пониженной кислотностью 	Поваренная соль, молоко, сыворотка, ржаной хлеб, бананы, капуста, сельдерей, петрушка.
СЕРА	<ul style="list-style-type: none"> • Выработка энергии • Свертывание крови • Синтез коллагена, основного белка, который образует основу для костей, волокнистых тканей, кожи, волос и ногтей 	0,5-0,8 мг	<ul style="list-style-type: none"> • Болезненность суставов • Тахикардия • Повышение давления • Нарушения функций кожи • Выпадение волос • Запоры 	Крыжовник, виноград, яблоки, капуста, лук, рожь, горох, ячмень, гречневая крупа, пшеница, соя, спаржа.

Сделайте свое питание здоровым, вкусным
и разнообразным, а заодно избавьтесь от
болезней и аптек.

Лицензии ЦБ РФ от 25.05.2015: СИ № 1307,
СЛ № 1307, ОС № 1307-03, ОС № 1307-04,
ОС № 1307-05

ООО «СК «Согласие»129110,
г. Москва, ул. Гиляровского, 42
www.soglasie.ru

 **СОГЛАСИЕ**
страхование

