

**Витамины** – органические вещества, без которых нормальное функционирование организма человека просто невозможно. Так как, некоторые витамины человеческим организмом не вырабатываются, а некоторые в недостаточном количестве синтезируются, значит, они должны поступать с пищей, причем в достаточном для организма количестве. Исследования показывают, что 90% всех витаминов оказываются в нашем организме благодаря продуктам питания.



Уповать на аптечные препараты не следует – организм человека относится к витаминам избирательно, несмотря на то, что фармакологическая промышленность предлагает их в большом количестве и всех видов. Для человеческого организма наиболее полезны витамины, которые в организм поступили естественным путем и только малая их часть усваивается в виде порошков и таблеток.

На сегодняшний день известно примерно 20 видов витаминов и подобных им органических соединений. Их недостаток существенно отражается на организме человека, например, вызывает авитаминоз, следствием чего будет:

- снижение иммунитета;
- снижение работоспособности;
- повышенная утомляемость;
- возрастание риска инфицирования организма;
- развитие заболеваний.

Вообще, человеку необходимо не так уж много витаминов, это сотые граммы, но отсутствие даже такого малого их количества может привести к серьезным заболеваниям.

Оптимальное содержание витаминов в организме человека избавит его от хронической усталости, нервного истощения, депрессий и прочих «болезней цивилизации». Безусловно, в сохранении женской красоты и привлекательности витамины играют далеко не последнюю роль. Они являются залогом цветущего внешнего вида, молодости, хорошего настроения.

Витамины способствуют росту и регенерации клеток и тканей организма. К тому же, улучшают цвет лица и разглаживают мелкие морщины, являясь катализатором регенеративных процессов непосредственно в клетках кожи.

## Содержание витаминов в продуктах питания

Наличие витаминов в продуктах питания напрямую зависит от категории самого продукта, длительности и способа его хранения, вида последующей обработки, процесса приготовления и от многих других факторов. Перечислим основные витамины, которые просто необходимы нашему организму, а также и продукты, содержащие их:

- **Витамин А** (ретинол) – содержится в печени рыб и животных, рыбьем жире, сливочном масле, яичных желтках.
- **Каротин** (провитамин витамина А) – очень его много в моркови, листьях петрушки и шпината, абрикосах, тыкве.
- **Витамин D** (кальциферол, эргокальциферол – это витамин D2, холекальциферол - витамин D3) – образуется частично в клетках кожи под непосредственным воздействием ультрафиолета. Самое большое их количество содержится в молоке и во всех молочных продуктах, тунце, рыбьем жире, сардинах, лососе, сельди.
- **Витамин Е** (токоферол) – имеется в растительных маслах, яйцах, печени животных, бобовых, злаковых, арахисе, семечках подсолнуха, миндале, ягодах шиповника, брокколи, облепихе, рябине, черешне, листовых овощах.
- **Витамин К** – синтезируется где-то половина суточной нормы микроорганизмами в кишечнике человека. Извне недостающее количество их можно получить из растительных продуктов: белокочанной и цветной капусты, листовых зеленых овощей, огурцов, брокколи, помидор, кабачков, зеленого горошка, картофеля, спаржи, тыквы, злаковых, оливкового и соевого масел, зеленого чая, бананов, киви, авокадо, а также из продуктов животного происхождения – молока, печени, рыбьего жира, яиц.
- **Витамины группы В** (ниацин, рибофлавин, тиамин и др.) – водорастворимые витамины. Главная их отличительная особенность от других состоит в том, что в организме они не накапливаются и должны ежедневно поступать с потребляемой пищей. Источниками являются: горох, рис нешлифованный, фасоль, свинина, печень, почки, зерновой хлеб, сыр, молоко, жирная рыба, яйца, мясо птицы, картофель, орехи, цветная капуста, всевозможные сухофрукты.
- **Витамин Р** (биофлавоноиды) – более всего его содержится в citrusовых плодах: лимонах, апельсинах, грейпфрутах, а также много его и в шиповнике, ежевике, черешне, абрикосах, черной смородине, черноплодной рябине, петрушке, салатных листьях.
- **Витамин Н** (биотин) – им богата говяжья печень, молоко, орехи, яичный желток, фрукты.