

Водорастворимые витамины



Витамины делятся на две основные группы – жирорастворимые и водорастворимые. Первые содержатся в основном в продуктах животного происхождения, а вторые – растительного.

Витамины, которые растворяются в воде и из пищи поступают сразу в кровь, **называются водорастворимыми**. Они не накапливаются в тканях и достаточно быстро выводятся из организма.

С одной стороны, такие свойства позволяют избежать их избытка в организме, с другой – постоянно образующийся дефицит приходится восполнять.

Поэтому в ежедневное меню стоит включить продукты, богатые водорастворимыми витаминами.

В группу В входит сразу несколько витаминов.

Они принимают активное участие в обмене веществ и регуляции деятельности всего организма.

С (аскорбиновая кислота) повышает иммунитет и ускоряет выздоровление при респираторных заболеваниях, укрепляет кровеносные сосуды, способствует усвоению железа, здоровью десен и костной ткани.

Организмом С не вырабатывается, его суточная доза составляет 100 миллиграмм. Обеспечить это количество можно, например, съев полкило свежих апельсинов или грейпфрутов. Много его в помидорах, сладком перце, квашеной капусте, черной смородине, лимонах, киви и бананах.

Н (биотин) условно относится к группе В. Участвует в обмене веществ, важен для нормального состояния кожи и волос. Питает полезную флору в кишечнике, поддерживает работу нервной системы. Частично вырабатывается в организме.

Суточная доза точно не определена, ученые предполагают, что она составляет 200 микрограмм. Столько биотина можно получить из 200 г говяжьей печени. Кроме того, витамин Н содержится в грибах (особенно лисичках), цветной капусте, яблоки, нешлифованном рисе.

Р (биофлавоноиды) – группа биологически активных веществ. Состоит из кверцетина, кахетина, рутина и геспердина и еще почти 5000 других.

РР участвует в обменных процессах организма, регулирует деятельность мозга и работу надпочечников. Суточная доза 15–25 миллиграмм, столько РР содержится в 250 г куриного мяса.

Частично он синтезируется микрофлорой в кишечнике человека, а остальное можно получить из печени, почек, говяжьего мяса, зеленых овощей, бобовых и грибов.

Н (липоевая кислота) принимает активное участие в обменных процессах в организме, улучшает зрение, усиливает защитные

функции печени и регулирует усвоение глюкозы нервными клетками.

Усиливает действие других витаминов, например С и Е. Суточная доза 1–2 миллиграмма, столько липоевой кислоты в 200 г молока, или таком же количестве говядины. Также витамин Н есть в печени, рисе и капусте.

Материал взят с сайта <http://www.takzdorovo.ru/>.