

Гайд

Витамины: секретное оружие здоровья



Замечал, что твое тело иногда ведет себя как непослушный тамогочи, требующий внимания и ухода? Это он зовет на помощь, требуя витамины! Подобно команде супергероев, они борются с врагами, восстанавливают порядок и поддерживают здоровье в оптимальной форме. Погнали разобраться какие витамины и для чего нам необходимы!

Присоединяйся к [Клубу Интровертов!](#) Мы там коллекционируем классных ребят, только тебя не хватает!

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

Попадая в организм, контактируют с жидкостью, перерабатываются и выводятся, поэтому их нужно регулярно пополнять.

Такие витамины активно участвуют в метаболизме, не вызывают передозировки.

ВИТАМИН В1 (ТИАМИН)

Для чего: необходим для метаболизма углеводов и производства энергии, регулирует обмен веществ в мышечных и нервных тканях, участвует в образовании желудочного сока.

Состояние при дефиците: анорексия, потеря веса, психические изменения и снижение мышечного тонуса.

Источники: семена, орехи, пшеничные проростки, овсяные хлопья, цельнозерновые макаронные изделия, хлеб, деревенское молоко, облепиха, печень, рыба, цельнозерновой рис, бобовые, яйца.

ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН)

Для чего: помогает в производстве энергии, поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.

Состояние при дефиците: изменение кожных покровов, потрескавшиеся уголки рта, анемия, психические отклонения.

Источники: печень, дрожжи, миндаль, яйца, кудрявая капуста, сыр, шпинат, хлеб, брокколи, курага и чернослив, салака, авокадо, свинина, бобовые, индейка, орехи, семена.

ВИТАМИН В3 (НИАЦИН)

Для чего: способствует поддержанию здоровья кожи, нервной и пищеварительной систем, регулирует циркуляции крови, поддерживает нормальный уровень холестерина, обеспечивает энергетический обмен, синтез белков и жиров.

Состояние при дефиците: пеллагра, куриная слепота.

Источники: ржаной хлеб, ананас, свекла, гречка, фасоль, мясо, грибы.

ВИТАМИН В5 (ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА)

Для чего: стимулирует работу надпочечников, повышает уровень кортизола, важен для строительства клеток, поддерживает здоровье желудочно-кишечного тракта, защищает от преждевременного старения.

Состояние при дефиците: усталость, депрессия, расстройство сна, головные боли, тошнота, мышечные боли, онемение пальцев ног, избыточное газообразование, чувство раннего насыщения.

Источники: печень, дрожжи, орехи, рыба, бобовые, грибы, яйца, мясо птицы.

ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН)

Для чего: улучшает метаболизм аминокислот и производство гемоглобина, помогает нормальной работе центральной нервной системы, улучшает производство соляной кислоты.

Состояние при дефиците: судороги, снижение массы тела, проблемы желудочно-кишечного тракта и микроцитарная анемия.

Источники: печень, орехи, мясо, рыба, авокадо, брокколи, паприка, бананы, хлеб, семена, яичный желток, бобовые.

ВИТАМИН В₇ (БИОТИН)

Для чего: необходим для метаболизма жиров, углеводов, белков, клеточного дыхания, нормальной работы щитовидной железы.

Состояние при дефиците: неврологические симптомы (онемение, жжение), кожные заболевания (дерматит, угри, псориаз), анемия, высокий уровень холестерина и сахара в крови, истончение волос, алопеция, ранняя седина.

Источники: печень, бобовые, дрожжи, цветная капуста, орехи.

ВИТАМИН В₉ (ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА)

Для чего: деление клеток и производство ДНК, обеспечивает правильное развитие плода.

Состояние при дефиците: дефекты нервной трубки, деформации неба, ущемление спинного мозга, преждевременные роды, недостаточная масса тела ребенка, дальнейшее развитие будет замедленным.

Источники: печень, бобовые, брокколи, шпинат, орехи, семена, свекла, зеленые части растений, яйца, хлеб, паприка, брюква, цветная капуста, редис, клубника.

ВИТАМИН В₁₂ (КОБАЛАМИН)

Для чего: способствует свертыванию крови, поддерживает функции печени.

Состояние при дефиците: дегенерация спинного и головного мозга, а также периферических нервов, что провоцирует макроцитную, мегабластную анемию, проявление неврологических симптомов.

Источники: печень, говядина, мясо птицы, яйца, рыба, сыр, свинина, молоко, творог, йогурт.

ВИТАМИН С (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА)

Для чего: поддерживает иммунную систему, участвует в заживлении ран, стимулирует работу эндокринной системы, предотвращает усталость и стресс.

Состояние при дефиците: истощение и раздражительность, нарушение синтеза коллагена, вследствие чего соединительная ткань теряет свою прочность.

Источники: шиповник, облепиха, паприка, черная смородина, морошка, клубника, цитрусовые, красная смородина, капуста, брокколи, лук-порей, крыжовник, малина, томаты.

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

2

Растворяются только в жирах, а значит, что накапливаться в организме им проще. Необходимы для нормальной функции клеток, метаболизма белков, жиров, углеводов и электролитов, работы различных ферментных систем организма, свертываемости крови.

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)

Для чего: здоровье глаз, кожи и поддержание иммунной системы, формирование костей и зубов, замедление процесса старения.

Состояние при дефиците: заболевания кожи, нарушение зрения, стоматологические патологии, болезни пищеварительной системы, гинекологические болезни.

Источники: рыба, говяжья и свиная печень, сливочное масло, яйца, сыры, шиповник, морковь, кудрявая капуста, шпинат, тыква, брокколи, листовой салат, папайя, хурма, батат.

ВИТАМИН D (КАЛЬЦИФЕРОЛ)

Для чего: усвоение кальция и фосфора, здоровье костей, снижение риска возникновения диабета.

Состояние при дефиците: стимуляция выработки паратгормона паращитовидными железами, развитие вторичного гиперпаратиреоза, который способствует вымыванию кальция из костей и потере фосфата с мочой, рахит.

Источники: рыба, рыбий жир, обогащенные молочные продукты, яичный желток, солнечный свет.

ВИТАМИН E (ТОКОФЕРОЛ)

Для чего: защита клеток от повреждений, предотвращение дегенеративных процессов в опорно-двигательном аппарате, снижение кровяного давления, предотвращение анемии.

Состояние при дефиците: повреждение мышечных волокон и нейронов, тканевая гипоксия в органах с высокой потребностью в кислороде.

Источники: растительные масла, орехи, семена, хлеб, авокадо, паприка, печень.

ВИТАМИН K (ФИЛЛОхинон)

Для чего: свертывание крови, поддержание здоровья костей, предотвращение развития остеопороза, удержание кальция в составе костной ткани.

Состояние при дефиците: легкое появление синяков, кровотечения из носа или десен.

Источники: зеленые листовые овощи, растительные масла, мясо.

Как верные помощники, витамины работают 24/7, обеспечивая все необходимое для организма. Поэтому крайне важно поддерживать сбалансированное питание, чтобы эти герои всегда были в наличии.

Витамины можно получить из продуктов, но иногда врачи рекомендуют принимать их в форме добавок, если есть дефицит или особые потребности. Всегда лучше проконсультироваться с врачом перед, чтобы правильно оценить необходимость и дозировку.

* Хочешь быть самым здоровым на районе, но лень гуглить? Тогда смотри еще саммари, собрали самое важное:



Витамины и БАДы: польза и вред

Главное о витаминах и БАДах, чтобы не назначать себе лишнего. Вместо 10 бесполезных банок и опасных советов от блогеров.



Саммари уже засмотрены? Значит, пришло время для чего-то большего! Например, для вебинара. Смотри расписание и выбирай вебинар по душе.

С любовью и заботой,
Твои Интроверты ❤️

Изображения: [pinterest.ru](https://www.pinterest.ru)