

Правильное питание. Витамины в пище

Витамин А



Витамин А необходим для роста и развития клеток, нормального зрения и иммунитета. Он поддерживает в здоровом состоянии кожу и слизистые оболочки. Он поступает в организм в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, в моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.

Витамин С



Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится во фруктах (наиболее высоко его содержание в цитрусовых), овощах, клубнике, сладком перце, черной смородине, картофеле. Витамин С необходим для заживления ран и ожогов. Он важнейший «регулятор» состояния организма.

Витамин В1



Витамин В1, или тиамин, содержится в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, картофеле, бобовых. Витамин В1 необходим для метаболизма углеводов, жиров и этанола. Кроме того, он предотвращает накопление в организме токсических продуктов, опасных для сердца и нервной системы.

Витамин В2



Витамин В2, или рибофлавин, содержится в молоке, йогурте, яйцах, мясе, птице и рыбе. Симптомами недостаточности витамина В2 являются растрескивание губ, покраснение глаз, дерматиты, снижение количества эритроцитов в крови.

Витамин В6



Витамин В6, или пиридоксин, содержится в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах, зерновых. Он необходим для формирования эритроцитов, расщепления белков, нормального функционирования нервной и иммунной системы.

Суточная потребность в витамине В6 определяется количеством потребляемого белка. В среднем она составляет 1.4 мг, что соответствует одному большому куску жареной рыбы.

Витамин D



Витамин D, точнее, его неактивные предшественники, содержится в рыбьем жире, яйцах, тунце, лососине, сардине и других рыбных продуктах. Он необходим для нормального метаболизма кальция и фосфора в крови.

Витамин E



Витамин E, или токоферол, содержится в растительном масле, маргарине, а также зерновых. В организме он играет роль антиоксиданта, защищая клетки от действия свободных радикалов.