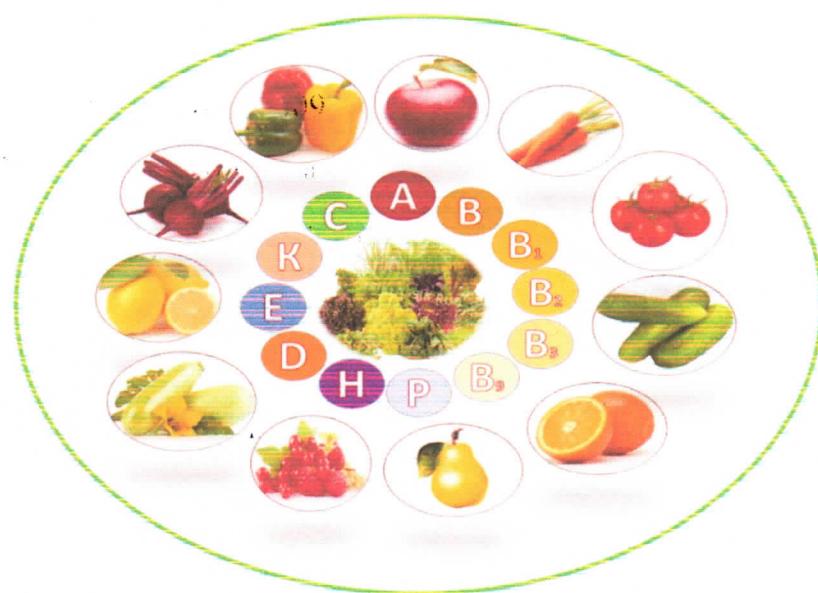


Что такое витамины, и зачем они нужны?

Часто мы чувствуем усталость и недомогание, когда сменяются времена года. Организму не хватает витаминов и других полезных веществ и микроэлементов.

Что же необходимо для отличного самочувствия и правильного функционирования организма?

Витамины и полезные вещества являются необходимыми составляющими для правильного функционирования организма. Человек состоит из множества мельчайших кирпичиков – клеток. Клетки эти имеют определенную структуру, отличаются в зависимости от расположения и предназначения. Все вместе они образуют ткани, например мышечная, нервная. Ткани образуют органы и системы органов. Взаимодействуя между собой, с помощью сложных биохимических реакций, образуют сложнейшую структуру – человеческий организм. И вот, как раз для правильного и долгого функционирования этой сложной биологической конструкции, необходимо поступление витаминов и полезных веществ извне.



Что же такое витамины и полезные вещества?

Витамины – вещества органической природы, поступающие извне или синтезирующиеся в организме, участвуют в построении ферментов и гормонов, которые в свою очередь, исполняют роль регуляторов различных биохимических процессов.

К полезным веществам относятся микроэлементы, незаменимые аминокислоты и другие жизненно необходимые субстанции, ежедневно поступающие в организм с пищей.

Микроэлементы, как и витамины – основа ферментов, специализированных клеток, гормонов. Незаменимые аминокислоты являются жизненно необходимым строительным материалом. Содержатся в животных белках.

Что же нам кушать и что же нам пить, чтобы всегда здоровыми быть?

Важно не только включение в рацион пищи богатой витаминами, но и ее сбалансированный характер. Вкратце рассмотрим основные группы витаминов и содержащие их в продукты.

Витамин А – важен для зрения, нормального состояния кожи и волос. Наиболее богаты им печень и рыбий жир.

Витамины группы В – участвуют в энергетическом обмене. Содержаться в зерновых, крупах, мясе, дрожжах.

Витамин С – совместно с витаминами А и Е предотвращают появление свободных радикалов. Он важен для соединительных тканей и усвоения железа. Больше всего богаты витамином С свежие овощи и фрукты.

Витамин D – может вырабатываться в организме человека самостоятельно, из холестерина в коже, под воздействием ультрафиолета. Регулирует обмен фосфора и кальция. Богат данным витамином яичный желток, сливки, сливочное масло.

Витамин Е – снижает риск тромбозов, важен для хорошего состояния кожи и развития мышц. Содержится в растительных маслах, шпинате, свёкле, капусте.

Витамин К – способен в небольшом количестве образовываться в кишечнике, при помощи микроорганизмов. Важный компонент свертывающей системы, защищает печень и предстательную железу от рака. Наиболее богаты им свежие зеленые овощи, капуста, яйца.

Витамин Р – антиоксидант, также защищает кровеносные сосуды от повреждений. Основной источник – ярко окрашенные овощи и фрукты, вино, зеленый чай.

Как относиться к поливитаминным комплексам, и кому они необходимы?

Существует огромное количество разнообразных препаратов, способных удовлетворить потребность в витаминах и полезных веществах на сутки всего одной таблеткой. Поливитаминные комплексы показаны детям, беременным женщинам, длительно болеющим людям. Также, для профилактики авитаминоза, в осенне-весенний период всем остальным.

Таким образом, витамины и полезные вещества можно получить как из продуктов питания, так и с помощью специальных сбалансированных поливитаминных комплексов.

Какие продукты питания полезны для здоровья

Полезными продуктами считаются те, которые наполняют тело человека жизненной энергией, запасом витаминов и минералов. На какую еду стоит обратить внимание и добавить в свое повседневное меню?

Порой польза заключается не в отдельно взятых продуктах самих по себе, а в том, как они употребляются. Именно поэтому важно знать принципы и постулаты правильного, здорового питания. Вот главные из них:

- Отказ от фастфуда и привычки баловаться чем-то сладким. Особенно на ночь.

- Употреблять сезонные продукты, в них содержится больше питательных веществ и витаминов.
- Ограничить поедание обработанных продуктов (рафинированное масло, пшеничная мука, очищенный рис белого сорта, сахар и т.п.). Лучше отдавать предпочтение продуктам с высоким содержанием клетчатки. Она поддерживает правильную работу желудочно-кишечного тракта.
- Пить побольше воды. Чай, сок, морс, бульон, молоко или суп – к воде не относятся. Отдавать предпочтение стоит обычновенной или минеральной воде. А вот от сладких газировок и покупных пакетированных соков лучше совсем отказаться, в них слишком много сахара.
- Основу рациона должна составлять белковая пища. Она помогает быстро насытиться и надолго справиться с чувством голода. Кроме того, такие продукты богаты необходимыми организму аминокислотами.
- Обеспечивать организму приток полезных жирных кислот. Для этого стоит держать на кухне несколько бутылок разного масла (оливковое, льняное, кунжутное, кедровое).
- Взять в привычку немного недоваривать крупы и макароны, и дополнительно заправлять их растительным маслом.
- Мясо и рыбу нужно тщательно варить и запекать. В мясных продуктах часто есть паразиты. От жарки на масле лучше отказаться в пользу других способов приготовления пищи.
- Использовать для приготовления блюд натуральные и свежие продукты, а не консервы или полуфабрикаты.
- Есть 4-5 раз в день, не забывать о перекусах, но не переедая с каждым приёмом пищи. От привычки постоянно что-то жевать, лучше избавиться.
- Ежедневно съедать по нескольку свежих овощей и фруктов.

