

# Что такое витамины, и зачем они нужны?

Часто мы чувствуем усталость, недомогание, особенно в «переходный период», 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. Содержатся 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, свекле, 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.

Перед покупкой и использованием витаминного комплекса нужно проконсультироваться с врачом. За депрессией и утомляемостью, которые расцениваются как авитаминоз, могут скрываться совершенно другие проблемы.