

## Влияние витаминов на организм человека.

Они оказывают влияние на обмен веществ. Одни витамины входят в состав ферментов, обеспечивающих протекание биологических реакций, другие имеют тесную связь с железами внутренней секреции. Витамины поддерживают иммунную систему и обеспечивают высокую работоспособность организма. Недостаток витаминов вызывает нарушения в организме, которые называют авитаминозами. В настоящее время известно около 30 разновидностей витаминов. Рассмотрим некоторые из них.

✓ Витамин Е (токоферол). Нужен для нормальной репродуктивной деятельности. Недостаток витамина Е ведет к необратимым изменениям в мускулатуре, также может развиваться бесплодие. Этим витамином богаты растительные масла, зародыши злаковых растений (ржи, пшеницы). Он повышает усвояемость и устойчивость витамина А и каротина. Витамин Н. Влияет на репродуктивные способности организма, а также на жировой обмен и нормальное состояние кожного покрова.

· Витамин С. Входит в состав ферментов, катализаторов окислительно-восстановительных реакций, играет важную роль в обменных процессах углеводов и белков. При недостатке этого витамина в пище человек может заболеть цингой. Данное заболевание характеризуется утомляемостью, кровоточивостью и разрыхлением десен, выпадением зубов, кровоизлияниями в мышцы, суставы и кожу. Витамин С повышает иммунитет. Потребность в аскорбиновой кислоте увеличивается при интенсивных физических нагрузках. Организм не может синтезировать этот витамин и получает его с растительной пищей.

Недостаток витамина С ослабляет иммунную систему, что приводит к возникновению и развитию многих заболеваний, в частности цинги.

Витамин А. Данный витамин обеспечивает нормальное состояние эпителиальных покровов тела и особенно необходим для роста и размножения клеток. При недостатке этого витамина слизистые оболочки и кожный покров становятся сухими, резко снижается иммунитет. Витамин А имеет большое значение для зрения и нормальной половой функции. При отсутствии этого витамина у мужчин прекращается выработка семени, а у девушек задерживается половое развитие. Витамин А содержится в сливочном масле, рыбьем жире, печени, желтках яиц, а также в овощах и фруктах.

· Витамины группы В. К ним относятся витамины В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6, В12, В3 (никотиновая кислота), пантотеновая кислота и др. Недостаток витамина В1 ведет к общей слабости, нарушениям пищеварения и расстройствам нервной системы и сердечной деятельности. Тиамин не синтезируется в организме, а поступает главным образом с растительной пищей. Им особенно богаты дрожжи и отруби. Рибофлавином особенно богаты дрожжи и печень.

Витамин D. Стимулирует рост организма, участвует в углеводном обмене, стимулирует обмен кальция, железа, фосфора и магния. Дефицит этого витамина приводит к нарушению функций двигательного аппарата, работы органов дыхания, деформации костей. Этот витамин отсутствует в фруктах и овощах, однако в них содержатся стеролы провитамина D, которые под действием солнечных лучей переходят в витамин D. Витамин содержится в масле, яйцах, молоке, печени тресковых рыб.