

Вие сте тук - Начало > Хранене > Витамини - Каква е ползата от тях?

Витамини – Каква е ползата от тях?

Хранене -



яну 27, 2013 | Здравето.com



Какво са витамините?

Витамините са органични съединения, които са от съществено значение за нашето здраве. Не можем да живеем без витамини, тъй като те са от решаващо значение за нормалните телесни функции. Те имат антиоксидантни и противовъзпалителни свойства, клетъчен растеж и развитие, функция на нервната система, функция на имунната система, производство на ензими, регулиране на хормоните и други функции, твърде много, за да бъдат изброени. Те се намират в повечето зелени, листни зеленчуци, млечни продукти, месо и риба.

Защо витамините са важни?

Витамините са важни за нервната система, особено витамин В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), В5 (пантотенова киселина), В6 и В12 са от съществено значение за функцията на нервите. Всъщност недостигът на витамини може да доведе до невропатии като бери-бери, заболяване на периферните нерви, което причинява изтръпване на крайниците и увреждане на двигателните неврони.

Защо имате нужда от витамини?






Витамините помагат на тялото да расте, да се поддържа и да се лекува. Те са от съществено значение за нормалния клетъчен растеж. Нуждаете се от витамини за зрението, сърцето, мускулите, мозъка и нервната система, имунната система и нивата на енергия. Витамините също помагат да поддържате кожата, косата и ноктите си здрави.

КАТЕГОРИИ

- Болести и лечение
- Бременност
- Енергия
- Красота
- Спорт
- Хранене

ЕТИКЕТИ

- болести** видове грип **витамини** **вода** главоболне грижа за зъбите грижа за счипте грип грип тип Б гърчове
- движение** детско здраве **диета**
- женско здраве** женското тяло
- заболявания** здравни нокти
- зеленчуци** **имунна система** кашлица кости
- красива кожа** **красива коса** **красиво лице** лекари **лечение** **мускули** **мъжко**
- здраве** **общо здраве** **организъм**
- отслабване** **плодове** **съвети за бременни** **упражнения** **фитнес**
- храна** хранене

-  **ГРИП** - видове, превенция, симптоми
-  Упражнения за тънка талия
-  Плодови дни за разтоварване
-  Варикоцеле
-  Как да задържим мечтаното тегло?
- Колко вода трябва да пием?

Ползи и вреди на Витмин А и Бета каротин:

Бета каротин и витамин А

Източници – черен дроб, жълтък, риби, млечни продукти, моркови, червена чушка, спанак.

Витамин А – подобрява зрението, подхранва **кожата**, стимулира нервната система и укрепва имунната система;

Бета каротин – служи като антиоксидант и се среща в плодове и зеленчуци с жълто-червен цвят.

- **При недостига им** – кокоша слепота, суха лигавица, отслабена имунна система.
- **При предозиране** – витамин А води до главоболие, повръщане, лющене на кожата; бета каротин води до пожълтяване на кожата, и опасност от рак на белите дробове (при пушачите).
- **Дневна доза** – от витамин А е 1 мг (0,8 мг има в 50-100 г черен дроб; 50-100 г сирене); от бета каротин е 2 мг (4 мг се съдържат в 50-100 г червени чушки; 50-100 г спанак).

Ползи и вреди от Витамин В1



- **Източници:** овесени ядки, свинско месо, зеленчуци, риба, черен дроб.
- **Функции:** Той е витамин на нервите и с негова помощ клетките превръщат захарта в енергия.
- **При недостига му** – умора, затруднена кашлица, отоци, мускулна слабост, невралгия. Алкохолизма е в резултат на недостига му.
- **При предозиране** – слабо токсичен е. В редки случаи води до гастрални проблеми, главоболие, алергии.
- **Препоръчана дневна доза** – 2 мг (1 мг има в 100 г свинско месо; 200 г овесени ядки; 200 г грах; 300 г риба).

Ползи и вреди от Витамин В12



Плодово-зеленчукови идеи за сваляне на килограми

Менингококова инфекция

Да съчетаем полезното с приятното в борбата с килограмите



- **Източници** - риба, прясно мляко, млечни продукти, черен дроб, мая, пълнозърнест хляб. Чувствителен е към светлината.
- **Функции** - предпазва от рак и е важен за производството на енергия в организма.
- **При недостиг** - води до алкохолизъм и анемия.
- **При свръх доза** - няма странични ефекти.
- **Дневна доза** - 1,4 мг (1,2 има в 50 г. черен дроб; 600 г. тлъста риба; 600 г. сирене; 150 г. соеви кълнове).

Ползи и вреди от Витамин В6



- **Източници** - месо, риба, яйца, зеленчуци, картофи, зеле, пшеница.
- **Функции** - помага при метаболизма на протеините, предпазва от атеросклероза.
- **При недостиг** - както другите витамини от В група, така и този се забелязва при алкохолиците и в кожни проблеми.
- **При свръхдоза** - умора, болезнени невралгични смущения, забавени рефлексии.
- **Дневна доза** - 1,6 мг (1,2 мг има в 300 г. телешко или свинско месо; 300 г. в риба; 190 г. в ориз; 130 г. соя; 45 г. житни кълнове)

Ползи и вреди от Витамин В12

- **Източници** - месо, черен дроб, яйца и мляко.
- **Функции** - формира червените кръвни телца и протеините в организма. Предотвратява някои форми на анемия.
- **При недостиг** - анемия, умора, учестено сърцебиене, невралгични смущения. Фолиевата киселина неутрализира действието му.
- **При свръх доза** - не е токсичен, но в редки случаи води до проблеми с **кожата**.
- **Дневна доза** - 3 мг (50 г. черен дроб; 50 г. тлъста риба; 100 г. агнешко месо; 500 г. пълномаслено прясно мляко; 3 яйца)

Ползи и вреди от Витамин С

- **Източници** - касис, сурови чушки, зеле, зеленчуци, киви
- **Функции** - укрепва имунитета, спомага за усвояване на желязото от храните, участва в строежа на **костите** и тъканите.
- **При недостиг** - податливост към инфекции, скорбут.
- **При свръхдоза** - това е единствения витамин, който се изхвърля от организма сам при предозиране, чрез урината.
- **Дневна доза** - 100 мг (60 г. касис; 70 г. чушки; 80 г. брюкселско зеле; 160 г. портокал).

Ползи и вреди от Витамин D

- **Източници** - **кожата** сама го произвежда, чрез слънцето. Съдържа се и в рибата, жълтъка, прясното мляко, сиренето.
- **Функции** - спомага костната система, включително зъбите.
- **При недостиг** - отслабване, омекване, деформиране и чупливост на **костите**.
- **При свръх доза** - жажда, повръщане, камъни в **бъбреците**.
- **Дневна доза** - 5 мг (250 г. сирене; 250 г. телешки черен дроб; 5 яйца).

Ползи и вреди от Витамин Е

- **Източници** - кълнове, олио, овесени ядки, яйца.
- **Функции** - предпазва клетките от свободните радикали, от заболявания на сърцето, от ракови заболявания, възпира появата на тромби в кръвта. При недостиг - рядко, но се получава мускулна слабост или невралгични заболявания.
- **При свръх доза** - в големи дози пречи на абсорбиране на витамин А и К. Понякога се проявява в проблеми със стомашно-чревния тракт или лошо съсирване на кръвта.
- **Дневна доза** - 14 мг (12 мг има в 5 мг олио; 20 г. маргарин; 100 г. житен зародиш; 50 г. лешници)

Ползи и вреди от Витамин Н

- **Източници** - има го в повечето храни, но най-много в соя, зеленчуци, мляко и яйца.
- **Функции** - активира усвояване на въглехидратите и аминокиселините. Спмага за добър външен вид на **кожата**.
- **При недостиг** - екземи, напукване на устните, мускулни болки и психични проблеми.
- **При свръх доза** - няма странични ефекти.
- **Дневна доза** - 60 мг (1,25 л. прясно мляко; 4 яйца; 250 г. овесени ядки, 85 г. соя).

Ползи и вреди от Витамин К

- **Източници** - зеле, маруля, спанак, аспержи, черен дроб, месо, прясно мляко.
- **Функции** - спмага за съсирването на кръвта, засилва твърдостта на костите, като ускорява метаболизма на калция.
- **При недостиг** - кървене.
- **При свръх доза** - няма страничен ефект.
- **Дневна доза** - 30 мг (60 мг има в 25 г. брюкселско зеле; 150 г. телешки дроб; 400 г. свинско месо; 1,5 г. пълномаслено прясно мляко).

Ползи и вреди от Фолиева киселина

- **Източници** – домати, зеле, спанак.
- **Функции** – за деленето и формирането на новите клетки, както и за червените и **бели кръвни телца**, предотвратява някои форми на анемия, предпазва от сърдечни заболявания.
- **При свръхдоза** – води до безсъние, гастритни проблеми и алергии.
- **Дневна доза** – 400 мг (150 г. соя; 200 г. леблебия; 400 г. зеленчуци).

Ползи и вреди от Никотинова киселина

- **Източници** – черен дроб, телешко, пилешко и свинско месо, съомга, сардини.
- **Функции** – за циркулирането на енергията в организма, за **красива кожа**, за нормално функциониране на сърцето и нервната система.
- **При недостиг** – безсъние, липса на апетит, загуба на тегло, сърбеж и зачервяване на кожата.
- **При свръх доза** – разширяване на кръвоносните съдове, зачервяване и топли вълни.
- **Дневна доза** – 16 мг (13 има в 100 г. телешки черен дроб; 200 г. телешко месо; 250 г. съомга; 300 г. свинско месо).

Ползи и вреди от Пантотенова киселина

- **Източници** - риба, фъстъци, диня, яйца, черен дроб, пълнозърнест хляб.
- **Функции** - необходим е за метаболизма на мазнините, въглехидратите и протеините; участва в строежа на мастните киселини и хормоните; подобрява хидратирането на **кожата**.
- **При недостиг** - в редки случаи главоболие и умора.
- **При свръх доза** - евентуално забавено храносмилане.
- **Дневна доза** - 6 мг (100 г. черен дроб; 4 яйца; 300 г. ориз; 400 г. диня).

Когато на организма му липсват витамини, той често проявява болестни симптоми.

Недостигът на витамин С често е отнемал живота на хиляди моряци, поваляни от скорбут. Кървенето на венците, хематомите, болките в процеса са първите симптоми.

По същия начин слабостта и костните деформации при децата, както рахита, в следствие на липса на витамин D.

Затрудненото виждане нощем е в резултата на липсата на витамин А.

Недостатъчно абсорбиране на някои витамини, като витамина Е предизвиква разрушително въздействие клетъчните мембрани, от свободните радикали, производни на кислорода, спира образуването на тромби в кръвта.

Фолиевата киселина (витамин В9), която играе важна роля при формирането и делението на клетките, предотвратява някои форми на анемия и предпазва от сърдечни заболявания.



Етикет [витамини](#) [диета](#) [кости](#) [красива кожа](#) [красива коса](#) [общо здраве](#) [храна](#)

[< Предишна статия](#)
Какви витамини ни трябва?

[Следваща статия >](#)
Как да спрем умората?