*О.А. Плотникова*

*Преподаватель ГБПОУ « СМК им. Ляпиной»*

 *Филиал НМК*

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ. ВИТАМИНЫ

Качественное питание определяется не только энергетической ценностью пищи, сбалансированностью рациона по белкам, жирам и углеводам, но и обеспеченностью витаминами, микро- и макроэлементами.

Витамины, как необходимые компоненты питания человека, были открыты довольно давно. И, казалось бы, что все их свойства уже известны, однако эти вещества продолжают преподносить сюрпризы. Оказывается, что они являются необходимым звеном многих процессов, которые ранее не были описаны, и крайне важны для поддержания нашего тела в должной форме.

Участвуя в разнообразных химических превращениях, они оказывают регулирующее влияние на обмен веществ и тем самым обеспечивают нормальное течение практически всех биохимических и физиологических процессов. Витамины не обладают пластическими свойствами и не используются организмом в качестве источника энергии.

Витамины принимают участие в осуществлении репродуктивной функции, окислительно-восстановительных реакциях, процессах кроветворения, роста и обновления тканей, поддержании иммунитета. Их недостаток приводит к нарушению ферментативных реакций, препятствиям в нормальном росте и развитии детей, снижению умственной и физической работоспособности, ухудшению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, сокращению продолжительности активной жизни и ослаблению общего адаптационного потенциала организма.

В отношении витаминной недостаточности различают:

− авитаминоз – полное истощение витаминных запасов организма, которое сопровождается, как правило, развернутой клинической картиной. К счастью, в нашей стране пациентов в таких состояниях нет;

− гиповитаминоз – выраженное снижение запасов, характеризующееся рядом специфических не ярко выраженных симптомов, которые зависят от преимущественного дефицита того или иного витамина.

Выделяют субнормальную обеспеченность, когда клинических проявлений не возникает, но с помощью биохимических методов обнаруживается нарушенное содержание того или иного витамина в крови. Состояние проявляется малоспецифическими общими изменениями некоторых функций внутренних органов, снижением тонуса, общей сопротивляемости организма и работоспособности.

Клинические проявления болезней витаминной недостаточности возникают постепенно, по мере расходования витаминов, хранящихся в различных органах и тканях.

Некоторые неспецифические проявления недостаточности у себя витаминов может обнаружить практически каждый человек: сухость кожи, ломкость волос, потрескавшиеся уголки губ. Такие признаки в разных комбинациях наблюдаются довольно часто.

Показатели физиологической потребности витаминов постоянно уточняются, и на основе этих знаний устанавливаются рекомендуемые нормы потребления витаминов. Рекомендуемая норма потребления витаминов С, D, Е и фолиевой кислоты увеличена, а витамина А – снижена.

Витамины зимой – основа крепкого иммунитета и минимально редких вспышек ОРЗ. Какие витамины лучше принимать зимой? Список их достаточно велик, но разберем основные.

Витамин А. Жизненно необходим в зимнее время. Кроме защиты зрения, он, благодаря своим противовоспалительным свойствам, повышает сопротивляемость организма к вирусам и бактериям. Повышается иммунитет, общее состояние нормализуется, появляется активность, так необходимая зимой. Защита печени и здоровая кожа будет приятной неожиданностью при употреблении в пищу: томатов, абрикосов, гречневой крупы, мяса, молочных продуктов, яиц. О том, что вам не хватает витамина А скажут следующие симптомы: нарушение сна, судороги, спазмы мышц, увеличенные зрачки.

Витамин С. Эффективный иммуностимулятор. Чаще всего причина сонливости и снижения защитных сил организма кроется в недостатке витамина С. А еще он прекрасный антиоксидант. Постоянное чувство усталости, вялость, депрессия, боли в суставах, кровоточивость десен сигнализируют о недостатке этого витамина. Аскорбиновая кислота в избытке есть в клубнике, черной смородине, капусте, шиповнике, лимоне.

Витамин D. Без него невозможно усвоение кальция и фосфора кишечником. Отвечает за крепость костей и зубов. В зимнее время люди, а особенно дети, остро нуждаются в этом витамине. Солнечных дней слишком мало, и у детей появляется угроза развития рахита. Педиатрами давно замечено, что дети, страдающие недостатком витамина D, отстают в умственном и физическом развитии от своих сверстников. Чтобы этого не произошло, на столе всегда должны быть: жирные сорта рыбы, яйца, сливочное и растительное масло, морепродукты, кисломолочные продукты (особенно творог и сыр).

Витамин Е. «Витамин красоты» нужен организму, чтобы справляться со стрессами. Насыщая мозг кислородом, он помогает сохранить ясный ум и

стальные нервы. Его можно найти в брокколи, яйцах, моркови, растительном масле, печени, шпинате.

Витамины группы В. Витамин В1. Нужен нам для энергии и для нормализации углеводного обмена.

Витамин В6. Приводит нервную систему в порядок, помогает избежать длительных депрессий.

Витамин В9. Его назначение обязательно для беременных женщин, особенно зимой. А мужчинам он помогает «быть всегда в форме».

Витамин В12. Препятствует нарушению нервной системы, преждевременному старению. Вялость, сонливость говорит о недостатке этого витамина. Тяжело переживает организм в зимнее время недостаток витамина В. Это и ухудшение состояния кожи, слезоточивость глаз, трещины на губах. Всего этого можно избежать, если регулярно употреблять в пищу гречневую крупу, горох, орехи, свеклу, куриную или говяжью печень.

Витамин Р. Прекрасный антиоксидант наряду с витаминами А, С, Е. Кроме этого, благодаря ему стенки сосудов сохраняют свою эластичность. Его основные источники: капуста, петрушка, укроп, шиповник, абрикос, виноград, стручковый перец.

Усиленные расходы витаминов при дефиците их поступления, могут приводить к истощению запасов, что часто дает состояние скрытого или явного витаминного дефицита. Поэтому, для пополнения резервов и обеспечения полноценного метаболизма, рекомендуют дополнительно принимать аптечные зимой. При этом, не стоит забывать и о полноценном питании, обогащении его витаминизированными продуктами. Важно правильно подобрать комплекс витаминов зимой, чтобы они покрывали все потребности организма. Помочь в этом может врач.