

Группа витаминов В.

Существует целая группа витаминов В, в которую входят многие его разновидности. Эта группа витаминов играет важную роль в преобразовании пищи в энергию, в метаболизме жиров, белков и углеводов, в нормализации работы сердечно-сосудистой и нервной систем, а также печени, желудка и толстой кишки. Эти витамины необходимы для поддержания тонуса мышц желудочно-кишечного тракта.

Витамин В1 (тиамин) способствует развитию и увеличению массы мышц, укреплению нервной системы, контролирует энергетiku организма, здоровье печени, глаз, кожи, волос. Его назначают больным тахикардией, гепатитом, при расстройствах пищеварения (понос, запор, отсутствие аппетита), зрения, а также при повышенной раздражительности.

Дефицит витамина В1 вызывает авитаминоз, ведет к ослаблению нервной системы и увяданию организма. Сердечные заболевания у детей и взрослых также часто связаны с дефицитом витамина В1.

Основные растительные источники витамина В1: **проростки пшеницы, ячменя, кукурузы, чечевицы, пшеничные и рисовые отруби, репа, морковь, шпинат, сушеная слива и др..**

Витамин В2 (рибофлафин) способствует аккумуляции энергии в организме, помогает дыханию клеток, устранению усталости, участвует в процессах развития организма, в регулировании состояния центральной и периферической нервной системы, препятствует возникновению спазмов, выпадению волос, возникновению трещин на губах, помогает при лечении экземы и воспалений кишечника. Дефицит этого витамина в организме может привести к головокружению, бессоннице, депрессии, к возникновению преждевременных морщин на лице, трещин на коже и в уголках рта, шелушению кожи.

Основные растительные источники витамина В2: **шпинат, проростки пшеницы, ячменя, чечевицы, кочанный салат, соки свеклы, капусты и др.**

Витамин В3 (ниацин или РР-никотиновая кислота) также способствует аккумуляции энергии в организме, помогает клеткам усваивать кислород, участвует в расщеплении жиров и углеводов, оказывает сосудорасширяющее действие, способствует улучшению циркуляции крови, стабилизирует уровень холестерина и триглицеридов в крови, расширяет кровеносные сосуды, способствует улучшению мозгового и периферического кровообращения, оказывает помощь в заживлении кровотокающих сосудов, препятствует заболеваниям кожи и волос, преждевременному старению организма, возникновению физической слабости, головокружения, полезен при лечении артрита.

Дефицит этого витамина ведет к возникновению пеллагры, нервным и пищеварительным расстройствам. Причем пеллагра возникает не только у взрослых, но и у детей и в двух формах: сухая и влажная.

Основные растительные источники витамина В3: **проростки ячменя чечевицы, шпинат; пегрушка, свекла, капуста** и др. Однако в кукурузе этого витамина содержится мало. Поэтому люди, основу пищи которых составляет кукуруза, чаще подвергаются заболеваниям пеллагры.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) принимает активное участие в биологических процессах клеток, в создании некоторых видов жиров, расщеплении сахаров, усвоении углеводов, жиров и протеинов, регулирует состояние центральной и периферической нервной системы, оказывает благотворное действие на рост волос и ногтей. Пантотеновая

кислота необходима для внутриутробного развития плода, участвует в выработке энергии, в формировании кожных структур.

Дефицит витамина ведет к нервным расстройствам, физической и умственной усталости, напряженности в желудке и рвоте. Понижаются антибиотические возможности организма.

Растительные источники витамина B5: **проростки пшеницы, ржи, кукурузы, белой фасоли, соки сельдерея, кочанного салата, черной смородины, огурцы, шпинат, капуста, репа, свекла, черная редька, лук, морковь, томаты, садовая земляника, малина, черешня, абрикосы и др..**

Витамин B6 (пиридоксин) играет значительную роль в кроветворном процессе. Он нормализует функциональное состояние печени, стимулирует желчевыделительную и антиоксидантную деятельность, снижает уровень сахара в крови, способствует нормализации обмена веществ в организме, усиливает иммунитет, помогает при лечении нервных заболеваний и депрессии. Оказывает благотворное действие на деятельность надпочечников и укрепление антибиотической защиты организма.

Дефицит витамина может привести к малокровию, аллергии, нервным и пищевым расстройствам, мышечной слабости, депрессии, заболеваниям ротовой полости.

Основные растительные источники витамина B6: **проростки злаковых и бобовых культур, картофель, морковь, свекла, кукуруза.**

Витамин B7 (инозитол) необходима сжигания жиров и вывода из организма излишнего холестерина. Способствует укреплению нервной системы, препятствует процессу старения организма, помогает при лечении заболеваний печени и росту волос.

Дефицит витамина приводит к запорам, экземе, выпадению волос, повышению уровня холестерина.

Основные растительные источники витамина B7: **проростки злаков, соя, овощи, шпинат, цитрусовые.**

Витамин B8 (биотин или H1) снабжает нервные клетки энергией, способствует снижению сахара в крови, играет важную роль в строительстве и восстановлении кожных тканей и волос, предупреждает возникновение прыщей на коже лица и тела, выпадение волос и кожные заболевания.

Дефицит витамина ведет к возникновению кожных заболеваний.

Основные растительные источники витамина B8: **проростки фасоли, чечевицы, морковь, шпинат, малина и ежевика, персики.**


Витамин B9 (фолиевая кислота) играет важную роль в производстве красных кровяных телец, в устранении малокровия, участвует в окислительно-восстановительных процессах, в строительстве новых клеток организма. Чем быстрее растут и размножаются клетки в организме, тем большая потребность возникает в фолиевой кислоте. В период беременности у женщин, особенно когда идет формирование нервной системы плода, а также в процессе развития детского и подросткового организма, его полового созревания потребность в фолиевой кислоте возрастает в несколько раз. Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 400 мг в день.

Дефицит витамина сказывается негативно на нервной системе, появляется бессонница, спазмы, депрессия, общая слабость, возникают признаки малокровия, т. е. быстрая утомляемость, аритмия, головокружение, плохое настроение, снижение умственной работоспособности, а иногда и чувство неустойчивости на ногах. Доказано, что дефицит фолиевой кислоты в период беременности пагубно сказывается на формировании нервной системы зародыша. Поэтому всем беременным женщинам необходимо следить за тем, чтобы не испытывать дефицита витамина B9.

Основные растительные источники витамина В9: **овощи-корнеплоды, кочанный салат, капуста, огурцы шпинат, спаржа, яблоки, бананы** и др.

Витамин В10 (или Н2) оказывает благотворное действие на сохранность кожного покрова и волос. Способствует предотвращению кожных заболеваний типа экземы, парши, возникновения пигментных пятен, а также выпадения и раннего поседения волос.

Основные растительные источники витамина В10: **капуста, кочанный салат, картофель, проростки корнеплодов, фасоль, помидоры, шпинат, злаковые культуры.**

В1	В3 / В5	В6	В7	В9	В12
 ДРОЖЖИ	 ДРОЖЖИ	 ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ	 ПЕЧЕНЬ	 ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ	 ПЕЧЕНЬ
 ГРЕЧКА	 ПЕЧЕНЬ	 ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	 ДРОЖЖИ	 ПЕЧЕНЬ	 МИДИИ
 ОВСЯНКА	 ОРЕХИ	 ШПИНАТ	 БОБОВЫЕ	 ШПИНАТ	 СЕЛЬДЬ
 АРАХИС	 ЯЙЦА	 БАТАТ	 ОРЕХИ	 БОБОВЫЕ	 МЯСО
 МЯСО	 РЫБА	 КАРТОФЕЛЬ	 ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	 РЖАНОЙ ХЛЕБ	 ЯЙЦА
 ТВОРОГ	 МОЛОКО	 МЯСО	 ТОМАТЫ	 БРОККОЛИ	 СЫР