

«Весенние» витамины для красоты, ума и бодрости духа

Весной возрождается природа, а вместе с ней и мы. Но именно в этот период весеннего гиповитаминоза наша кожа и волосы выглядят не так, как хотелось бы, мозг отказывается просыпаться, да и настроение оставляет желать лучшего.

Решить проблему помогут представители витаминов группы В — тиамин, рибофлавин и пиридоксин

участвует в процессе усвоения железа, регулирует синтез гормонов надпочечников, защищает сетчатку глаз от вредного влияния ультрафиолета. Спортсменам и людям, работа которых происходит в условиях постоянных физических нагрузок, рибофлавин необходим в качестве «преобразователя топлива» — он трансформирует жиры и углеводы в энергию. Витамин В₂ снижает воздействие негативных факторов на клетки нервной системы, принимает участие в иммунных процессах, а также в восстановлении слизистых оболочек. Рибофлавин также называют «витамином красоты» — от его наличия зависит состояние кожного покрова, его упругость и эластичность.

Рибофлавин может поступать с продуктами питания или синтезироваться кишечной микрофлорой. Разрушается под воздействием света. Среднесуточная норма рибофлавина составляет 2 мг, максимально допустимое количество — 6 мг, у детей потребность варьирует от 1 до 3 мг. В нашем ежедневном рационе, как правило, в достаточном количестве присутствуют продукты, богатые рибофлавином, — гречневая и овсяная крупы, бобовые, капуста, помидоры, грибы, арахис, зеленые листовые овощи, дрожжи.

ПИРИДОКСИН

Витамин В₆ — это водорастворимая группа родственных соединений, сходных по химической структуре — пиридоксамин, пиридоксаль, пиридоксин. В большинство пищевых добавок включают пиридоксин.

Витамин В₆ участвует практически во всех метаболических процессах нашего организма (переносит аминокислоты, принимает участие в обмене жирных кислот, аминокислот, холестерина, в белковом обмене), контролирует действие около 60 ферментов. Пиридоксин принимает участие в синтезе нейромедиаторов (серотонина, дофамина, норадреналина), регулирующих настроение и умственную деятельность. Также пиридоксин благотворно влияет на состояние кожи, ногтей и волос.

Витамин В₆ поступает в организм с продуктами питания, хотя может частично синтезироваться симбиотическими микроорганизмами кишечника. Пиридоксин разрушается под воздействием света и устойчив к действию кислорода и тепловой обработке.

Среднесуточная норма витамина В₆ составляет 2 мг, максимально допустимое количество — 6 мг.

Основными источниками витамина В₆ являются сыр, творог, гречневая и овсяная крупы, мясо, куриные яйца, рыба, рожь, ячмень, мука грубого помола, отруби, грецкие орехи, фундук, цитрусовые, картофель, морковь, белокочанная капуста.

ТИАМИН

Многие люди предпочитают использовать шлифованный рис (который прошел процедуру очистки зерна от отрубевой оболочки) для приготовления плова, суши и других блюд, так как он быстро разваривается и становится мягким. Но не стоит им увлекаться — в регионах, где основным продуктом в рационе является шлифованный рис, до сих пор встречается опасное заболевание бери-бери — алиментарный полиневрит, авитаминоз В₁.

В настоящее время известно, что витамин В₁ (тиамин) участвует в обмене веществ и обеспечивает нормальную работу ЦНС. Его по праву называют «витамином бодрости духа» из-за положительного воздействия на нервную систему и интеллектуальные способности. Тиамин участвует в выработке ацетилхолина — нейромедиатора, который оказывает влияние на некоторые функции мозга, в том числе память, а также поддерживает тонус мышц сердца, желудка, кишечника.

Витамин В₁ растворяется в воде и разрушается при тепловой обработке. Основными источниками тиамин являются отруби, дрожжи, бобовые. Также витамин В₁ можно найти в таких продуктах, как крупы (пшено, гречиха, овес), мука грубого помола, абрикосы, фундук, грецкие орехи, миндаль, зеленый горошек, шиповник, морковь, редька, красная свекла, фасоль, лук, капуста, шпинат и картофель.

Норма витамина В₁ для взрослых варьирует в зависимости от возраста и физических нагрузок и составляет 1–2,5 мг. Потребность в тиамине повышается, если основу рациона составляют углеводы и алкоголь. У детей потребность в тиамине колеблется от 0,5 до 2 мг.

РИБОФЛАВИН

Водорастворимый витамин В₂ (рибофлавин) принимает участие в синтезе нервных клеток, стимулирует созревание эритроцитов,

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук