

# «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 В<sub>2</sub> 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 В<sub>6</sub> — это водорастворимая группа родственных соединений, сходных по химической структуре — пиридоксамин, пиридоксаль, пиридоксин. В большинство пищевых добавок включают пиридоксин.

Витамин В<sub>6</sub> 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 В<sub>6</sub> 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 В<sub>6</sub> составляет 2 мг, максимально допустимое количество — 6 мг.

Основными источниками витамина В<sub>6</sub> 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 В<sub>1</sub>.

В настоящее время известно, что витамин В<sub>1</sub> (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 В<sub>1</sub> растворяется в воде и разрушается при тепловой обработке. Основными источниками тиамина являются отруби, дрожжи, бобовые. Также витамин В<sub>1</sub> 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 В<sub>1</sub> 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 В<sub>2</sub> (рибофлавин) принимает участие в синтезе нервных клеток, стимулирует созревание эритроцитов,

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук