

«Летний витамин»: фолиевая кислота



ВИТАМИН
B₉

Витамин B₉ по праву можно назвать одним из самых известных. Несмотря на его кажущуюся «безликость» среди других представителей группы B, другое название витамина B₉ — «фолиевая кислота» — известно всем

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Как и многие другие витамины, фолиевая кислота представляет собой не одно, а целую группу соединений (фолатов или фолацинов), близких по химической структуре и свойствам.

Одной из наиболее важных функций витамина B₉ является участие в окислительно-восстановительных процессах в организме. Она нужна для нормального развития, роста и деления клеток. В частности, фолиевая кислота участвует в процессах обновления различных эпителиальных тканей (слизистой оболочки пищеварительного тракта, эпителия верхних и нижних отделов дыхательных путей и др.).

Витамин B₉ является динамической составной частью спинномозговой жидкости, а также вместе с витамином B₁₂ принимает участие в регуляции процессов кроветворения. Фолиевая кислота положительно влияет на функции кишечника и печени, повышая в последней содержание холина, а также в сочетании с витаминами B₆ и B₁₂ оказывает антиатеросклеротическое действие.

Необходимо особо отметить важность этого витамина в период беременности, поскольку фолиевая кислота помогает предотвратить внутриутробные аномалии плода, его роста и развития. И, наконец, во многом благодаря фолиевой кислоте мы можем противостоять стрессу, т.к. она участвует в синтезе норадреналина и серотонина.

ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА

В настоящее время норма потребления фолиевой кислоты остается предметом дискуссий и составляет для взрослых 200–400 мкг/сут. Суточная потребность организ-

ма в фолиевой кислоте может возрастать при профессиональных занятиях спортом, а также в период беременности и грудного вскармливания.

Признаками гиповитаминоза B₉ являются анемия, болезненность и кровоточивость десен, нарушения функций нервной системы, острые и хронические заболевания пищеварительного тракта.

Дефицит фолиевой кислоты может возникнуть при недостаточном поступлении с пищей непосредственно ее самой, а также при длительном дефиците в ежедневном рационе белков и витаминов (C, B₆, B₁₂). Кроме того, недостаток витаминов группы B возникает при заболеваниях пищеварительной системы, хроническом алкоголизме, лучевой болезни, а также при длительном и неконтролируемом приеме некоторых ЛС (антибиотиков, пероральных контрацептивов, и др.).

С ГРЯДКИ И С ВЕТКИ

В последнее время отмечается некоторая настороженность по поводу чрезмерного увлечения биодобавками, содержащими фолиевую кислоту, поэтому предпочтение лучше отдавать ее натуральным источникам. Это особенно актуально в летний период, т.к. фолиевой кислотой особенно богаты овощи и зелень — недаром впервые она была выделена из листьев шпината.



«Похвастаться» наиболее высоким содержанием витамина B₉ могут фасоль, уже упомянутый шпинат, брюссельская капуста, брокколи, спаржа, горох, а также листовый салат. Восполнить дефицит фолиевой кислоты в организме помогут также грецкий орех, фундук, арахис и печень. Чуть ниже содержание витамина B₉ в черемше, миндале, ячневой крупе и белых грибах. Среди продуктов, содержащих наименьшее количество витамина B₉, можно отметить шампиньоны, хрен и лук-порей.

При этом следует помнить о том, что фолиевая кислота способна достаточно легко разрушаться при кулинарной обработке. В частности, во время термической обработки овощей потери витамина могут достигать от 70 до 90%. Также нужно учесть, что фолиевая кислота неустойчива к солнечному свету и не выдерживает длительного хранения при комнатной температуре. Кроме того, консервирование овощей существенно снижает содержание в них фолиевой кислоты.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что одними из наиболее ценных источников фолиевой кислоты являются те, которые можно употреблять в пищу в натуральном виде, — огурцы, помидоры, абрикосы, яблоки, груши, виноград, смородина. При этом особого внимания заслуживают дыня и арбуз, 150 г которых способны удовлетворить суточную потребность организма в витамине B₉.

Подготовила Александра Демецкая,
канд. биол. наук