

**Витамины** – органические вещества, которые необходимы для жизни человека. Витамины отвечают за функционирование различных органов, помогают нам оставаться здоровыми и бодрым. Недостаток витаминов может привести к нарушению обмена веществ и ухудшению здоровья. Чтобы получить суточную потребность в витаминах, нужно питаться сбалансировано.

### **Жиорастворимые витамины:**

#### **Витамин А (ретинол).**

##### *Для чего он нужен нам:*

Предохраняет от куриной слепоты  
Способствует формированию зрительного родопсина в глазах  
Повышает сопротивляемость к инфекциям органов дыхания  
Сохраняет наружные кожные покровы здоровыми  
Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен

##### *Симптомы гиповитаминоза:*

Раннее старение кожи  
Перхоть  
Повышенная болевая и температурная чувствительность  
Повышенная чувствительность зубной эмали  
Слабая эрекция  
Ускоренная эякуляция  
Слабость мочевого пузыря

**Лучшие источники Витамина А: печень говяжья и трески, яичный желток, морковь, брокколи, рыбий жир, сладкий перец, молоко.**

##### *Рекомендуемая суточная потребность (мкг):*

	Грудные дети	Дети	Женщины			Муж.
Возраст	0–1	2–5 / 6–11	12–70+	берем.	корм.	12–70+
Норма	400	500 / 700	800	200	400	1000

#### **Витамин D**

##### *Для чего он нужен нам:*

Поддерживает гомеостаз кальция в организме  
Усиливает всасывание кальция и фосфора в кишечнике  
Помогает в лечении конъюнктивитов

##### *Симптомы гиповитаминоза:*

Рахит  
Хрупкость костей  
Потеря аппетита  
Ощущение жжения в горле  
Бессонница  
Ухудшение зрения

**Лучшие источники Витамина D: сельдь, лосось, макрель, яичный желток, молоко и молочные продукты, масло.**

##### *Рекомендуемая суточная потребность (мкг):*

	Грудные дети	Дети	Женщины			Муж.
Возраст	0–1	2–5 / 6–11	12–70+	берем.	корм.	12–70+
Норма	10	7 / 5	5	5	10	10

#### **Витамин E**

##### *Для чего он нужен нам:*

Защищает клеточные структуры от разрушения  
Препятствует тромбообразованию  
Участвует в синтезе гормонов  
Поддерживает иммунитет  
Ускоряет заживление ожогов  
Предохраняет от выкидышей  
Обеспечивает хорошее функционирование мускулатуры

##### *Симптомы гиповитаминоза:*

Мышечная дистрофия  
Провоцирует сокращение длительности жизни эритроцитов

**Лучшие источники Витамина E: растительные масла, семечки и орехи, яйца.**

Рекомендуемая суточная потребность (МЕ):

Возраст	Грудные дети	Дети	Женщины			Муж.
			12-70+	берем.	корм.	
Норма	3	6 / 7	8	10	10	10

## Витамин К

**Для чего он нужен нам:**

Для свертывания крови

Участвует в превращении протромбина в протромбин

**Симптомы гиповитаминоза:**

Медленное заживление ран

Приводит к развитию геморрагического синдрома

Кровоточивостью десен

**Лучшие источники Витамина К: зеленые томаты, шиповник, листья шпината, капуста, овес, соя, рожь, пшеница.**

Рекомендуемая суточная потребность (мкг):

Возраст	Грудные дети	Дети	Женщины			Муж.
			12-70+	берем.	корм.	
Норма	5-10	20 / 30	50-65	65	65	50-80

**Ежедневное введение в Ваш рацион продуктов, содержащих жирорастворимые витамины, не только сделает Ваше питание полноценным и сбалансированным, но и будет способствовать профилактике многих болезней!**

**Автор:** Новиков П.Г., к.м.н., доцент кафедры общей гигиены Белорусского государственного медицинского университета

**Ответственный за выпуск:** Кавриго С.В.

**ГУ «МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»  
Городской Центр здоровья  
УО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

# О витаминах



Минск