

Муниципальное казенное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система города Орла»
Библиотека им. Д. И. Блынского

12+



ПАМЯТКА

Орел, 2023

ББК 91.9:5

В 54

Члены редакционного совета: И. А. Гладкова, Е. В. Семенихина, О. В. Чупахина, Л. В. Демичева

Составитель С. И. Палютина

Редакторы: Е. В. Семенихина, Л. В. Демичева,

Ответственный за выпуск И. А. Гладкова

Витамины на нашем столе : памятка / МКУК ЦБС г. Орла, библиотека им. Д. И. Блынского ; сост. С. И. Палютина ; ред. Е. В. Семенихина, Л. В. Демичева. - Орел, 2023. - 12 с.

Памятка знакомит с информацией о витаминах и их роли для здоровья человека, к чему может привести их недостаток или избыток. А советы о правильном хранении и использовании овощей и фруктов для питания помогут сохранить и укрепить иммунитет.

**© МКУК ЦБС г. Орла,
Библиотека им. Д. И. Блынского,
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вступление. Что такое витамины	4
2. Витамины и их роль в организме человека	5
3. Что такое авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз?	6
4. Как витамины попадают в организм	7
5. Несколько советов о витаминах на нашем столе	8
6. 10 мифов о здоровом питании	9
7. Список литературы	11

1. ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ

«Ваша пища должна быть лекарством,
а ваше лекарство должно быть пищей»

*Гиппократ,
древнегреческий врачеватель.*



ВИТАМИНЫ (от лат. *vita* — «жизнь») — это биологически высокоактивные органические вещества, которые необходимы для питания человека.

Рациональное питание - важнейшее условие сохранения здоровья, нормального роста и развития организма человека. По последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья человека лишь 15% зависит от организации медицинской службы, на столько же - от генетических особенностей, а на 70% - от образа жизни и питания. Полноценность питания определяется не только энергетической ценностью пищи, сбалансированностью рациона по белкам, жирам и углеводам, но и обеспеченностью **ВИТАМИНАМИ**, микроэлементами и минералами.

В организме человека витамины, за редким исключением, не вырабатываются и не накапливаются, поэтому необходимо, чтобы они постоянно поступали с пищей.

Потребность в витаминах должна обеспечиваться, прежде всего, за счет натуральных витаминов, содержащихся в продуктах.



2. ВИТАМИНЫ И ИХ РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Витамины — это питательные элементы, без которых организм не может правильно работать. Это органические соединения, которые можно расщепить с помощью тепла, воздуха или кислот.

ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

Общая функция у всех витаминов — это поддержание работоспособности организма, без них он не может нормально работать. Витамины помогают защищаться от инфекций. Но у каждого витамина есть еще и своя функция.

У ВИТАМИНОВ ТАКИЕ ФУНКЦИИ:

ВИТАМИН А — помогает иммунной системе, формирует и поддерживает здоровые зубы, скелет и мягкие ткани, слизистые оболочки и кожу;

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В — функции у каждого витамина этой группы свои, например витамин В1 помогает организму расщеплять еду и получать из нее энергию, а витамин В12 участвует в создании красных кровяных телец;

ВИТАМИН С — помогает в излечении ран;

ВИТАМИН D — поддерживает здоровье костей, зубов и мышц;

ВИТАМИН Е — помогает иммунной системе;

ВИТАМИН К — отвечает за свертываемость крови.

СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ВИТАМИНОВ

У каждого витамина своя норма. Если их мало, то организм хуже работает. Например, недостаток витамина С приводит к усталости и раздражительности. Переизбыток тоже вреден. Если в организме слишком много того же витамина С, может начаться

диарея. Поэтому у каждого витамина есть своя ежедневная норма, она зависит от возраста и пола:

Витамин А — 700 микрограмм для мужчин и 600 микрограмм для женщин;

Витамин В — у каждой разновидности витамина своя норма;

Витамин С — 40 миллиграмм;

Витамин D — 10 микрограмм;

Витамин Е — 4 миллиграмма для мужчин и 3 миллиграмма для женщин;

Витамин К — 10 микрограмм на каждый килограмм тела.

3. ЧТО ТАКОЕ АВИТАМИНОЗ, ГИПОВИТАМИНОЗ, ГИПЕРВИТАМИНОЗ?

При продолжительном отсутствии поступления витаминов в организм с пищей развивается серьезное патологическое состояние - авитаминоз. При развитии нарушений на фоне частичной недостаточности таких веществ говорят о гиповитаминозе. Если речь идет о недостатке конкретного витамина, то при постановке диагноза указывают его название (авитаминоз А, В, С и т. д.). Одновременный дефицит нескольких таких веществ - полиавитаминоз.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ:

Витамин А	Заболевание печени
Витамин В	Анемия
Витамин С	Цинга
Витамин D	Проблемы с костями
Витамин Е	Неврологические проблемы
Витамин К	Проблемы со свертываемостью крови

4. КАК ВИТАМИНЫ ПОПАДАЮТ В ОРГАНИЗМ

Человек получает витамины из еды, после чего организм расщепляет их на нужные ему элементы. У витаминов есть две разновидности: жирорастворимые и водорастворимые. Первые растворяются жиром, вторые — водой.

Витамины С и группы В - водорастворимые и выходят из организма через несколько дней. Поэтому их присутствие в организме нужно постоянно поддерживать.

ВОТ ЧТО ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ.

Витамин А Ж/р		Говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1 В/р		Яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2 В/р		Творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С В/р		Цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька
Витамин D Ж/р		Растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е Ж/р		Молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло

Витамин F Ж/р		Рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин H В/р		Говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин K Ж/р		Морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

5. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ВИТАМИНАХ НА НАШЕМ СТОЛЕ

- Содержание витаминов в продуктах может меняться под воздействием ряда факторов:
 - при термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90-100 % витаминов.
 - солнечный свет, кислород, время — разрушают витамины.
- Витамины наводят порядок в организме, возвращая бодрость и здоровье.
- Чтобы витамины в полной мере отдавали свои полезные свойства, больше двигайтесь.
- Овощи и фрукты без кожуры содержат гораздо меньше витаминов.
- Витамины в овощах и фруктах защищены кожурой. Чем крупнее они нарезаны, тем больше витаминов сохраняется.
- Если нарезанные овощи оставить в воде на 3-5 часов, то они частично теряют витамины и вкус.
- Длительное вегетарианство способствует постоянной нехватке важных жирорастворимых витаминов А, Е, группы В.
- При приготовлении салатов овощи варят в неочищенном виде: так витамины лучше сохраняются.

6. 10 МИФОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Миф 1. Фрукты полезны так же, как овощи.



Правда. Овощи полезнее фруктов.

1 ДЕНЬ



Миф 2. Черный хлеб полезнее белого.



Правда. Калорийность черного и белого хлеба почти одинакова.



Миф 3. Кто меньше ест, тот худеет.



Правда. Худеет тот, кто ест 5-6 раз в день.



Миф 4. Свежевыжатые соки полезны в неограниченных количествах.



Правда. Суточная норма - не более 3 стаканов.



Миф 5. Лучший десерт - фрукты.



Правда. Фрукты лучше употреблять во время перекуса.



Миф 6. От жиров нужно отказаться.



Правда. Полностью не стоит, вред приносит только их избыток в рационе.



Миф 7. Нельзя есть после 18.00.



Правда. Не рекомендуется плотно есть за 2-3 часа до сна.



Миф 8. Шоколад вреден для фигуры.



Правда. Долька горького шоколада пойдет лишь на пользу.



Миф 9. На завтрак пойдет все что угодно.



Правда. Идеальный завтрак = белки + жиры + углеводы + клетчатка.



Миф 10. Калории расходуются лишь в спортзале.



Правда. Калории тратятся на работу всего организма, даже во время сна.



7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданова, А. Живые витамины / А. Богданова. - Санкт-Петербург : Крылов, 2010. - 120 с. - ISBN 978-5-9717-095.
2. Емельянова, Т. П. Витамины и минеральные вещества : полная энциклопедия / Т. П. Емельянова. - Москва : ВЕСЬ, 2000. - 338 с. - ISBN 5-266-00073-2.
3. Здоровое питание. Здоровый образ жизни : питательные вещества, целебная сила растений, спокойный сон / отв. ред. Т. Карпенко. - Москва : АСТ : Астрель, 2005. - 237 с. - ISBN 5-17-011235-1.
4. Петровский, К. С. Витамины круглый год / К. С. Петровский, Д. П. Белоусов. - Москва : Россельхозиздат, 1983. - 183 с.
5. Романовский, В. Е. Витамины и витаминотерапия / В. Е. Романовский, Е. А. Синькова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. - 318 с. - ISBN 5-222-01002-3.
6. Роцин, И. И. Витамины-целители / И. И. Роцин. - Москва : Науч. книга, 2008. - 134 с. - ISBN 978-5-7838-1048-0.
7. Шапаренко, Е. Ю. Витамины и минералы из продуктов питания / Е. Ю. Шапаренко. - Москва : Эксмо, 2015. - 288 с. - ISBN 978-5-699-79628-1.



Наш адрес:

г. Орел, ул. Инженерная, д. 30.

Тел.: 70 – 72 – 33

E-mail: orlib09@mail.ru

Сайт ЦБС города Орла: <http://cbsorel.ru/>

Библиотеки города Орла в соцсетях:

<https://vk.com/cbcliborel>

<https://ok.ru/group/70000001163525>

Режим работы библиотеки:

Ежедневно с 11.00 до 19.00

Суббота с 10.00 до 18. 00

Последний четверг каждого месяца –
санитарный день