

ВИТАМИНЫ

Витамины – это комплекс органических соединений, в которых нуждается наше тело для роста, здоровья, воспроизведения и поддержания каждой клеточки нашего тела.

Витамины можно разделить на 2 категории: растворимые в жире и растворимые в воде. Растворимые в жире витамины, такие как А, D, Е и К содержатся в жире и не могут быть получены никаким другим способом, кроме как присутствие какого-то жира в питании. Водорастворимые витамины, такие, как витамины группы В и витамин С, с другой стороны, очень быстро проходят через все тело и должны пополняться каждый день.

Витамины	Функция	Симптомы нехватки	Лучшие источники
А Бета-каротин -это растительный источник витамина А, который преобразовывается в него однажды попав в тело. Бета-каротин также известен как провитамин А.	Антиоксидант (убивает свободные радикалы), защищает нашу иммунную систему, укрепляет и восстанавливает кости и ткани, поддерживает кожу в хорошем состоянии и улучшает зрение. Прекрасная профилактика раковых, кожных и дыхательных проблем.	Плохое видение в темноте. Проблемы с глазами. Сухая кожа. Угри. Слабая иммунная система. Медленный рост. Неспособность к воспроизведению рода	Морковь, перец, тыква, абрикосы, арбузы, манго, папайя, брокколи, капуста, морские водоросли, свежая зелень, салат, облепиха, помидоры, молоко.
Витамины В	Группа коэнзимов, необходимых для поддержания здоровых нервов, кожи, волос, печени, глаз, рта, желудочно-кишечного тракта. Необходим для метаболизма. Может помочь в случае депрессии и беспокойства	Депрессия. Беспокойство. Нервозность. Недостаток энергии. Посмотрите следующие ниже отдельные витамины, чтобы найти большие симптомы.	Цельные зерна (такие как пшеница, коричневый рис, овес и рожь), бобы, орехи, фрукты, овощи.
Холин	Защищает мозг и нервную систему от повреждений и разрушения. Помогает при метаболизме и поддерживает работу печени и желчного пузыря. Основной компонент лецитина.	Нездоровые почки и печень. Повышенное кровяное давление.	Свежая зелень, бобы (особенно гаспачо и соевые), проростки.
Инозитол	Необходим для жирового обмена веществ и роста волос. Помогает предупредить депрессию и нервные расстройства.	Запор. Экзема. Выпадение волос. Высокий уровень холестерина в крови.	Свежая зелень, цитрусовые фрукты, орехи, семечки, зерновые.
Пара-аминобензойная кислота	Помогает защищать Вашу кожу от солнца и ветра, уменьшает морщины, предотвращает выпадение волос и преждевременную седину. Помогает в построении красных кровяных клеток. Необходима для белкового обмена.	Усталость. Раздражительность. Депрессия. Нервозность. Запоры. Головная боль. Пищевые расстройства.	Корневые овощи, зелень, проростки, брокколи, пшеница (особенно пшеничные зародыши), овсяные отруби, бурый рис.
В₁ Тиамин	Помогает поддерживать умственное равновесие. Необходим для преобразования пищи в энергию. Хорошо действует на нервную систему, сердце и мышечные ткани.	Быстрая утомляемость. Нервное сердцебиение. Нарушение пищеварения. Запоры. Слабая память. Раздражительность. Депрессия.	Цельнозерновой хлеб и крупы, коричневый рис, просо, рожь, чеснок, картофель, кешью, семечки подсолнечника, бобы, водоросли.
В₂	Важен для роста и	Недостаток энергии.	Цельнозерновой хлеб и

Рибофлавин	восстановления клеток тела, а также для получения и переработки энергии. Необходим для эндокринной железы, нервной системы и здоровья глаз.	Переутомление глаз. Красные, зудящие глаза. Повышенная возбудимость. Трещины в уголках губ. Воспаленный язык. Головокружение.	крупы, бобы, йогурт, фрукты, орехи, листовая зелень, авокадо, брокколи, кочанная, цветная капуста, брюссельская капуста.
В₃ Ниацин	Высвобождает энергию из пищи. Помогает поддержи-вать здоровыми нервную систему, кожу и десны. Улучшает циркуляцию крови и понижает холестерин. Может помочь предотвратить рак кожи.	Недостаток энергии. Бессонница. Упадок сил. Грубая кожа. Потеря памяти.	Цельно зерновой хлеб и крупы, арахис, молочные продукты, листовая зелень, картофель, инжир, слива, пищевые пивные дрожжи.
В₅ Пантотеновая кислота	Понижает уровень стресса. Регулирует защитные функции организма и сдерживает уровень адреналина в крови. Помогает удерживать и использовать в организме витамин С. Необходим для расщепления пищи в организме и преобразования ее в энергию. Важен для создания и функцио-нирования гармональной системы.	Стресс и нервозность. Высокий уровень холестерина в крови. Головная боль. Усталость. Бессонница.	Пищевые пивные дрожжи, бобы, брокколи, грибы, целые зерна, коричневый рис, орехи.
В₆ Пиридоксин	Важен для обмена веществ, нервной и иммунной систем. Регулирует серотониновые уровни в теле. Нужен для циркуляции крови, образования красных кровяных клеток.	Малокровие. Депрессия. Раздражительность. Сухая кожа. Угри. Трещины вокруг рта и глаз. Низкий уровень сахара в крови. Выпадение волос. Нарушение зрения.	Цельнозерновой хлеб и крупы, брокколи, шпинат, морковь, горох, авокадо, орехи (особенно грецкие), рис, семечки подсолнечника, виноград, бананы.
В₈ Биотин	Необходим для эластичности кожи. Важен для расщепления пищи в организме и преобразования ее в энергию.	Хрупкие ногти. Сухая кожа. Морщины. Сероватый оттенок кожи. Упадок сил. Выпадение волос. Сонливость.	Соя, бобы, листовая зелень, орехи, грибы, ячмень, овес, авокадо, коричневый рис, бобы, цельная пшеница.
В₉ Фолиевая кислота	Необходим для образования и синтеза ДНК. Также нужен для построения красных кровяных клеток и здоровой нервной системы. Защищает сердце от болезней, врожденных дефектов, остеопороза и рака. Помогает функционировать печени и мозгу.	Анемия. Упадок сил. Быстрое изменение настроения. Бледность. Слабость. Бессонница. Язвы в уголках губ. Медленный рост. Забывчивость. Дефицит витамина В ₁₂	Цельно зерновой хлеб и крупы, дрожжи, листовая зелень, брокколи, бобы, семечки.
В₁₂ Цианокобаламин	Необходим для синтеза красных кровяных клеток, поддержания здоровой нервной системы и правильного функционирования всех клеток, костного мозга и кишечника. Хорошо помогает при мигрени и упадке сил.	Анемия. Усталость. Упадок сил. Нервное расстройство. Бледность. Язвы. Уменьшения сенсорного восприятия.	Пищевые пивные дрожжи, молоко, йогурт, сыр, кислый хлеб, тофу, соевое молоко.
С Аскорбиновая кислота	Антиоксидант. Строит иммунную систему и помогает организму сопротивляться инфекциям. Необходим для формирования коллагена и для здоровья кожи, зубов и костей. Нужен для всасывания железа и кальция. Помогает предупредить высокое кровяное давление и	Кровоточивые десны. Выпадение зубов. Легкое появление синяков и кровоподтеков. Раздражительность. Повышение восприимчивости к болезням и инфекциям. Слабость и усталость.	Большинство фруктов и овощей, особенно листовая зелень, киви, черная смородина, земляника, щиповник, помидоры, цитрусовые фрукты, семена горчицы.

	затвердевание кровеносных сосудов. Может помочь сбросить лишний вес и снизить уровень холестерина в крови. Нужен для восстановления тканей.	Боль в мышцах и суставах. Медленное заживление ран и синяков. Носовое кровотечение.	
D	Необходим для роста и для здоровья костей и зубов. Помогает телу использовать впитываемый кальций. Необходим в течение менопаузы и роста детей.	Плохое всасывание кальция. Размягчение и искривление костей. Замедление роста. Остеопороз. Слабость. Анемия.	Семена подсолнечника, сливочное масло, молоко, йогурт, овощные масла.
Е Токоферол	Необходим для здоровой кожи и циркуляции крови. Прекрасный антиоксидант и антиканцероген. Защищает тело от токсинов. Понижает уровень холестерина в крови. Может играть важную роль в замедлении процесса старения.	Анемия. Повышенный риск сердечных заболеваний и инсульта. Усталость. Уменьшение функционирования щитовидной и надпочечников желез. Болезни печени и почек.	Семечки, орехи, бобы, оливки, соевые продукты, овощные масла холодного отжима (кунжутное, льняное, подсолнечное), киви, помидоры, горох, авокадо, сливочное масло, шпинат, цельная пшеница.
Ф Ненасыщенные жирные кислоты, Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты	Важны для здоровья кожи, смазывания суставов, передачи нервных импульсов. Предупреждает сухость кожи и выпадение волос.	Низкий иммунитет. Медленное заживление ран. Выпадение волос. Экзема. Нарушение поведенческих реакций. Высокий холестерин в крови. Тромбы. Возможны приступы в печени, почках и сердце.	Омега-3: Масло из виноградных косточек, льняное масло, авокадо, соевые бобы, сырые орехи и семена. Омега-6: Все овощные масла, орехи, семечки, зерновые.
К Филлохинон	Важны для свертываемости крови. Нужны для функций печени и контроля уровня кальция.	Кровоизлияние. Носовое кровотечение. Понос. Выкидыш.	Кочанные овощи, листовая зелень, йогурт, черная патока.
Р Биофлавоноиды	Укрепляет капилляры. Нужны для правильной деятельности витамина С. Предупреждает кровоподтеки. Улучшает циркуляцию крови. Стимулирует выработку организмом желчи. Уменьшает болевые ощущения и опухоли.	Кровоточивые десны. Увеличенная чувствительность к холоду, экзема, анемия и кровоподтеки.	Цитрусовые фрукты (особенно цедра и мякоть), перец, виноград, чеснок, синие и красные ягоды.
U	Помогает сохранять кожу здоровой и избежать язвы желудка.		Капуста, брюссельская капуста, проростки.