

ВИТАМИНЫ и НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Просвещение по теме «Здоровый образ жизни»

Порой нас беспокоит раздражительность, усталость, утомляемость, бессонница, перепады настроения, головные боли. И мы не знаем, что с нами. Порой и серьезного заболевания не надо искать у себя, причиной может быть нехватка витаминов и микроэлементов. Это, конечно же, в первую очередь витамины группы В, но, впрочем, все по порядку.



Нервная система – это важнейшая система нашего организма. И важную роль в функционировании нервной системы играют витамины и микроэлементы. И если мы питаемся полноценно и сбалансированно, то в наш организм попадают все необходимые вещества. У всех у нас дачи, огороды и чем больше мы будем получать витаминов и микроэлементов, то вероятно, и болеть не будем.

Витамин А — ретинол - повышает активность головного мозга, являясь антиоксидантом, разрушает свободные радикалы и борется с процессами старения. Устраняет слабость, вялость; улучшает процессы засыпания; улучшает зрение. В продуктах питания животного происхождения витамин А встречается в виде эфиров, а растительного происхождения в виде провитаминов. Этого витамина много в рыбьем жире, сливочном масле, сырой моркови, печени, говядине, белых сортах рыбы, картофеле, кураге и персиках. Для нормального усвоения ретинола необходимы жиры. Для поддержания баланса в день необходимо съедать: 75-100г печенки; или 150гр. сливочного масла; или 200гр. красной икры; или 300 г сметаны и дополнительно к ним на выбор 50гр.моркови; или 100 гр. зелени; или 100гр дыни; или 300гр сладкого перца или мандаринов.

Потребность 1-2 мг в день.

Витамины группы В улучшают эмоциональный фон, память, качество сна; снижают чувство тревоги и беспокойство повышается концентрация внимания, увеличивается способность к обучению.

Витамин В1 — тиамин - действует как антидепрессант, т. е. снимает стресс. Источник: крупах, морской капусте, **горохе**, яйцах, рыбе, свинине, говядине и орехах. **Потребность 1,7-2,0 мг в день.**

Витамин В2 – рибофлавин - на недостаток этого витамина организм ребенка реагирует головной болью, усталостью, разбитостью; трещинки в углах рта; воспаленный язык; усиленное выпадение волос. Источник: орехи, печень, молоко. **Потребность 2-3,5 мг в день.**

Витамин В3, или ниацин, или РР, или никотиновая кислота. Из всех витаминов имеет самое сильное положительное влияние на нервную систему человека и особенно ребенка. Расширяет периферические сосуды, следовательно, способствует оптимальному и правильному кровообращению. Источник: орехи, бобовые, печень, каши из ячменя, овса и пшеницы. **Потребность 20-25 мг в день.**

Витамин В5 – пантотеновая кислота - отвечает за выработку адреналина в стрессовых ситуациях, а значит, помогает организму выстоять в борьбе со стрессом. Источник: неочищенных крупах, цельном молоке, пчелином маточном молочке, зелени, семенах подсолнечника. **Потребность 5-10 мг в день.**

Витамин В6 – пиридоксин - универсальными свойствами, помогает сохранять баланс натрия и калия в жидких средах организма. Помогает магнию проникать в клетки. Если в организме нет недостатка пиридоксина, то проблем с бессонницей, плохим настроением быть не должно. В нем особо нуждаются дети-искусственники. Лучше усваивается при совместном употреблении с витамином С. Источник: крупы, постное мясо, орехи, рыба морская, печень. **Потребность 2-3 мг в день.**

Витамин В7 - Н – биотин – это водорастворимый витамин. При дефиците нас беспокоят мышечные боли, утомляемость, вялость, подавленность. Источник: печень, сердце, желтки яиц, сыр, сельдь, камбала, помидоры, бобы, неочищенный рис, шампиньоны, арахис, морковь, картофель, свежий лук. **Потребность 0,05-0,15 мг в день.**

Витамин В9 – Вс - фолиевая кислота., водорастворимый витамин. Фолиевая кислота всегда встречается с витамином В12. Отвечает за хорошее настроение. Недостаток фолиевой кислоты проявляется анемией и связанными с ней симптомами: ухудшение памяти, снижение работоспособности, разбитость. Источник: печень, капуста цветная, морковь. **Потребность 0,4-0,6 мг в день.**

Витамин В11 – L – карнитин. Участвует в биохимических процессах мышечной ткани, ускоряет распад жировых соединений, способствует снижению уровня холестерина. Помогает восстанавливаться нервной системе, укрепляет ее. Источник: всех продукты, имеющие в составе другие витамины из этой группы. **Потребность 300-600 мг в день.**

Витамин В12 – метилкобаламин – он повышает работоспособность и усиливает действие витамина С. Участвует в кроветворении, в делении клеток. Источник: печень, все виды мяса, рыба, морепродукты, сыр, молоко и яйца. **Потребность 3-5 мкг в день.**

Витамин С — аскорбиновая кислота - повышает иммунитет, способствует улучшению умственной деятельности, а также участвует в выработке антистрессовых гормонов. С возрастом потребность в этом витамине возрастает – у людей с его дефицитом в 2,4 раза выше риск развития инсульта. Источник: клубника, шиповник, земляника, киви, томаты, яблоки, апельсины, лимоны, болгарский перец. **Потребность 100-500 мг в день.**

Витамин D — кальциферол – поддерживает работу иммунной и нервной системы; не допускает образование атеросклеротических бляшек в сосудах, защищая головной мозг от нехватки кислорода. При его недостаточности может быть ухудшение памяти, депрессия, повышенная потливость, ухудшение состояния зубов. Способствует усвоению кальция и фосфора. Содержится в рыбьем жире, сливочном масле, икре рыб и яйцах. **Потребность 5-10 мкг в день.**

Витамин E — токоферола ацетат – в переводе с греческого «несущий потомство». Недостаток приводит к повышенной утомляемости, рассеянности, раздражительности, старению преждевременному, бесплодию, появлению старческих пятен. Он укрепляет сосуды и капилляры, защищает от развития дегенеративных изменений в головном мозге. Постоянное употребление его является эффективной профилактикой болезни Альцгеймера. Витамин важен для выработки нормальных сперматозоидов у мужчин, для зачатия и вынашивания беременности у женщин. При его недостаточности возникает ухудшение памяти, раздражительность, частая смена настроения. Источник: печень, яйца, шпинат и орехи. **Потребность 15-20 мкг в день.**

Витамин K – филлохинон – является ответственным за долголетие, дефицит приводит к замедлению свертываемости крови и нарушение минерализации костей. Источник: все виды капусты, крапива, кресс-салат, кисломолочные продукты. **Потребность 120-200 мкг в день.**

В следующий раз речь пойдет о микроэлементах.

Доктор Джинна Лебедева