

## Витамины

Витаминыте са нискомолекулни органични съединения с различна химична природа които се синтезират главно в растенията и частично в микроорганизми. В човешкия организъм се синтезират в малки количества само някои от тях. Витаминыте имат изключително голямо значение за организма, тъй като са необходими за нормалното протичане на всички биологични процеси, за усвояването на другите хранителни вещества, за растежа, възстановяването на клетките и тъканите. Витаминыте повишават имунобиологичната реактивност и устойчивостта на организма спрямо неблагоприятните фактори на околната среда. Те подпомагат кръвотворението и функциите на важни органи /черен дроб, жлези с вътрешна секреция/, необходими са и за нормално използване на мазнини, въглехидрати, белтъци, минерални соли. При липса или недоимък на витамини различните хранителни вещества не се метаболизират правилно, нарушава се обмяната им, забавя се или се спира растежът, намалява имунитетът.

Ако продължително време вносът на витамини с храната е недостатъчен, възникват хипо- или авитаминози. Тези състояния обикновено се наблюдават през отделни сезони, особено зимно и пролетно време, поради ограничения асортимент на пресни плодове и зеленчуци и намаленото съдържание на витамини в хранителните продукти.

Хиповитаминози се развиват и при нормално съдържание на витамини в хранителните продукти, но при повишена нужда от тях /бременност, кърмене, интензивен физически и умствен труд, активно спортуване, след инфекциозни и други заболявания/ или при лошо всмукване, усилено разграждане или ускорено излъчване на витамини от организма.

Въвеждането на големи количества предимно синтетични витаминни препарати предизвиква неблагоприятни състояния, известни като витаминни интоксикации /хипервитаминози/. Витаминыте се делят на мастно- и водно-разтворими.

### Общо биологично действие

Витаминыте са основни хранителни вещества - наред с белтъците, мазнините, въглехидратите и минералните соли. Те са регулатори на обменните процеси като основното им действие е каталитично. Необходими са за нормалното протичане на всички реакции в организма, за усвояването на хранителните вещества, за растежа и възстановяването на клетките и тъканите.

Редовният им внос повишава имунитета и устойчивостта на организма към неблагоприятните фактори на околната среда, подпомага кръвотворенето и функциите на черния дроб и жлезите с вътрешна секреция. Витаминыте са необходими и за нормално използване на белтъците, мазнините, въглехидратите и минералните соли. При тяхната липса или недостиг обмяната на тези хранителни вещества се нарушава.

Липсата на отделни витамини може да причини недостатъчно усвояване на другите. Тяхната биологична активност в голяма степен зависи от съдържанието на белтъчини в храната. Недостигът на белтъци нарушава усвояването на витамините С, В1, В2, каротин и др. Затова при белтъчна недостатъчност настъпва и витаминна, въпреки достатъчния внос на витамини с храната.

При правилно организирано рационално хранене организмът получава всички витамини

и не се налага допълнителен внос на синтетични витаминни препарати. Естествените витамини се усвояват по-добре и оказват по-благоприятно въздействие от техните синтетични аналози, продавани по аптеките.

Потребностите на организма от витамини зависят от възрастта, пола, физиологичното състояние, професията и условията на труд. Дневните нужди от витамини са повишени при бременност, кърмене, интензивен физически и умствен труд, активно спортуване и след инфекциозни заболявания.

Недостигът или липсата на витамини може да предизвика специфични недоимъчни състояния и болести наречени хипо- и авитаминози. Приемането на големи количества витаминни препарати е причина за хипервитаминози. Големите дози синтетични витамини активират ензимите, които разрушават излишните количества от приетия в организма витамин. Активността на тези вещества продължава доста дълго време след прекратяването на повишения витаминен внос. Така се стига до възникване на хиповитаминозни състояния при адекватно внасяне на витамини с храната. Затова приемането на витамини под формата на лекарства е желателно да става по лекарско предписание.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**