



## Пере-недо-оцененные витамины

Все просто. Для профилактики дефицита витаминов необходима «диета» из базовых продуктов. Цельнозерновые крупы, свежие овощи, зелень и фрукты, необработанные мясо и мясные субпродукты, морская рыба молочные продукты, яйца и т.д. Вот из чего надо готовить еду. Поменьше фабричной еды и меньше экзотических диет. Телеграм канал <https://t.me/doktorline> TRANSLATE with x English Arabic Hebrew Polish Bulgarian Hindi Portuguese Catalan Hmong Daw Romanian Chinese Simplified Hungarian Russian Chinese Traditional Indonesian Slovak Czech Italian Slovenian Danish Japanese Spanish Dutch Klingon Swedish English Korean Thai Estonian Latvian Turkish Finnish Lithuanian Ukrainian French Malay Urdu German Maltese Vietnamese Greek Norwegian Welsh Haitian Creole Persian TRANSLATE with COPY THE URL BELOW Back EMBED THE SNIPPET BELOW IN YOUR SITE Enable collaborative features and customize widget: Bing Webmaster Portal Back

### Опасные витамины

- Витамин А - витамин красоты. Кожа, волосы, глаза, половые гормоны и другие аспекты привлекательности зависят от него.

*При огромной передозировке возможна смерть. Для человека более эффективен при получении из животной пищи. Дефицит встречается при неполноценном питании.*

- Витамин В6. Витамин для нервов. Синтез нейромедиаторов, аминокислотный обмен, усвоение и синтез белка, обмен жиров и углеводов... Профилактика Альцгеймера и иных невропатий.

*Передозировка возможна только из-за приема добавок. Выражается в поражениях нервной системы — потере чувствительности и координации.*

### Нужные витамины

- Витамин Д. Солнечный витамин. Регулирует обмен кальция и фосфора. Его недостаток снижает противовирусный иммунитет, увеличивает риск развития или утяжеляет течение диабета 2 типа, дерматитов, аллергий, гипертонии, рака.

*Люди живущие в России и ежедневно не употребляющие морскую жирную рыбу, практически всегда имеют дефицит витамина Д из-за недостатка солнечного света.*

## **Витамины, которые мы получаем в составе обычной еды**

- Витамин В1 (Тиамин). Участвует во всех видах обмена — белковом, жировом и углеводном, обеспечивает деятельность нервной, сердечно-сосудистой систем и работу мышц. Регулирует энергетический обмен.

*Дефицит - общее недомогание усталость, раздражительность, ухудшение памяти, нарушения сна, боль в области сердца, нарушения аппетита. При нарастании нехватки появляются заболевания — нарушения чувствительности и боли в пальцах ног и рук (с постепенным смещением к центру) вплоть до атрофии мышц, болезни сердца, нарушения работы мозга.*

- Витамин В2 (Рибофлавин) Витамин витаминов. Регулирует усвоение витаминов: В3 (ниацина), В6 (пиридоксина), В9 (фолиевой кислоты) и железа.

*Дефицит ведет к поражению слизистой рта, языка и заболеваниям кожи лица.*

- Витамин В3 (РР, никотиновая кислота, ниацин), участвует в углеводном, белковом и липидном обмене - усиливает реакцию на инсулин, нормализует состав липопротеинов крови (уменьшает «плохой» холестерин)), повышает «хороший») и т.д

*Дефицит ниацина вызывает пеллагру (болезнь трёх Д) - дерматита, диареи и деменции...*

- Витамин В5 (Пантотеновая кислота). Витамин В5 является составной частью кофермента А (без него невозможен жировой обмен, включая синтез гормонов, половых и гормонов стресса, холестерина и пр.),

углеводный обмен, производство эритроцитов, использование дру

*Жизненно необходимый витамин... недостатка которого практически нет. Помимо того, что B5 содержится в молочных, мясных и морепродуктах, овощах и фруктах, он еще и синтезируется в кишечнике.*

- Витамин B7 (Биотин, витамин H). Важнейшие роли — «активация» инсулина, стабилизация уровня глюкозы, регуляция содержания жира в подкожных тканях и холестерина в крови, перенос серы для образования коллагена...

*При недостатке возникают поражения кожи, волос и ногтей, сонливость, депрессия и гипотония, повышенный уровень холестерина и сахара крови.*

- Витамин B9 (Фолат). Детский витамин. Без витамина B9 невозможен синтез ДНК и образование новых клеток.

*Дефицит B9 ведет к нарушениям образования новых клеток - анемии и нарушениям иммунитета, развитию рака, увеличивает риск сердечных заболеваний, провоцирует жировое перерождение печени или более тяжелое течение атеросклероза.*

- Витамин B12 (Кобаламины) Металлический витамин. Регулирует обмен нуклеиновых и жирных кислот, синтез и восстановление ДНК, миелина. Необходим для формирования эритроцитов и работы нервной системы.

*Запущенный дефицит приводит к разрушению нервной ткани, сердечно-сосудистым заболеваниям, анемии, болезни Альцгеймера.*

- Витамин C (Аскорбиновая кислота). Обеспечивает синтез волокон коллагена, карнитина, серотонина, гормонов надпочечников, компонент детоксикации в печени, обмена холестерина, улучшает всасывание железа, тормозит разрушение гемоглобина, защищает витамины A и

*При дефиците - слабость, дефекты соединительной ткани (воспаление десен, точечные подкожные кровоизлияния, частые синяки на коже, плохое заживление ран), анорексия, депрессия и анемия, ноющие боли в суставах, костях и мышцах, затруднено сжигание жира...*

- Витамин E (Токоферол). Антиоксидант. Предотвращает разрушение клеточной стенки, препятствуя окислению жиров в ее составе.

Усиливает действие витамина А. Способен самовосстанавливаться, используя витамин С

*Дефицит ведет к нарушениям беременности,*

- Витамин К (витамин свертываемости крови). Обеспечивает один из этапов обмена кальция. Оптимизирует действие витамина Д, влияет на обмен кальция в костной ткани.

*При дефиците - нарушается свертываемость крови, развивается остеопороз.*

## **Дефицит витаминов. Как избежать?**

- Все витамины, кроме Д.

*Дефицит возможен только в случаях диет, злоупотребления промышленной едой, алкоголем, курением. Также причиной могут быть болезни или прием лекарств, при которых нарушается всасывание в кишечнике. Если всего этого нет - нет смысла что-то дополнительно принимать.*

- Витамин Д

*Из-за климатических причин, жители основной части России (кроме самых солнечных регионов), имеют дефицит витамина Д. Надо принимать добавки*

Обращайся @Maksim\_doc    TRANSLATE with x English Arabic Hebrew Polish Bulgarian Hindi Portuguese Catalan Hmong Daw Romanian Chinese Simplified Hungarian Russian Chinese Traditional Indonesian Slovak Czech Italian Slovenian Danish Japanese Spanish Dutch Klingon Swedish English Korean Thai Estonian Latvian Turkish Finnish Lithuanian Ukrainian French Malay Urdu German Maltese Vietnamese Greek Norwegian Welsh Haitian Creole Persian    TRANSLATE with COPY THE URL BELOW Back EMBED THE SNIPPET BELOW IN YOUR SITE Enable collaborative features and customize widget: Bing Webmaster Portal Back    Язык этой страницы: Украинский    Перевести на Русский    Азербайджанский Албанский Амхарский Английский Арабский Армянский Африкаанс Бенгальский Бирманский Болгарский Валлийский Венгерский Вьетнамский Греческий Гуджарати Датский Иврит Индонезийский Исландский Испанский Итальянский Казахский Каннада Каталонский Китайский (традиционный) Китайский (упрощенный) Корейский Креольский (гаити)

Курманджи Кхмерский Лаосский Латышский Литовский Малагасийский Малайский  
Малаялам Мальтийский Маори Маратхи Немецкий Непальский Нидерландский  
Норвежский Панджаби Персидский Польский Португальский Пушту Румынский Русский  
Самоанский Словацкий Словенский Тайский Тамильский Телугу Турецкий Украинский  
Урду Финский Французский Хинди Хорватский Чешский Шведский Эстонский Японский  
Всегда переводить Украинский на РусскийPRO Никогда не переводить Украинский  
Никогда не переводить [checklists.expert](https://checklists.expert)