

# Витаминно-минеральный гид

Витамины и минералы — что это такое, чем они отличаются друг от друга и почему нужны человеку.

## Витамины

Витамины – органические вещества, регулирующие обмен веществ и отвечающие за здоровье человеческого организма. Витамины синтезируются внутри человека либо в очень малом количестве, либо не синтезируются вовсе. Потому так важно, чтобы они поступали извне — с правильной здоровой пищей.

Науке известны тринадцать витаминов. Все они делятся на две группы – **водорастворимые** (не накапливаются в организме и выводятся с мочой) и **жирорастворимые** (обладают накопительным эффектом, потому их избыток может привести к гипervитаминозу).

К водорастворимым витаминам относятся: витамины С, В1, В2, В3, В6, В12, фолиевая кислота, пантотеновая кислота и биотин. Запасы перечисленных витаминов необходимо систематически пополнять (с пищей или витаминными комплексами), потому как они не задерживаются в организме надолго и выводятся с мочой.

К жирорастворимым витаминам относятся: витамины А, Д, Е и К. Они накапливаются в тканях — в основном в печени, и их избыток может привести к **гипervитаминозу**. Например, избыток витамина Д сопровождается тошнотой, рвотой, зудом кожи, болью головы и глаз, поносом. А слишком большие дозы витамина Е вызывают расстройство желудочно-кишечного тракта, мышечную слабость, сонливость и головные боли.

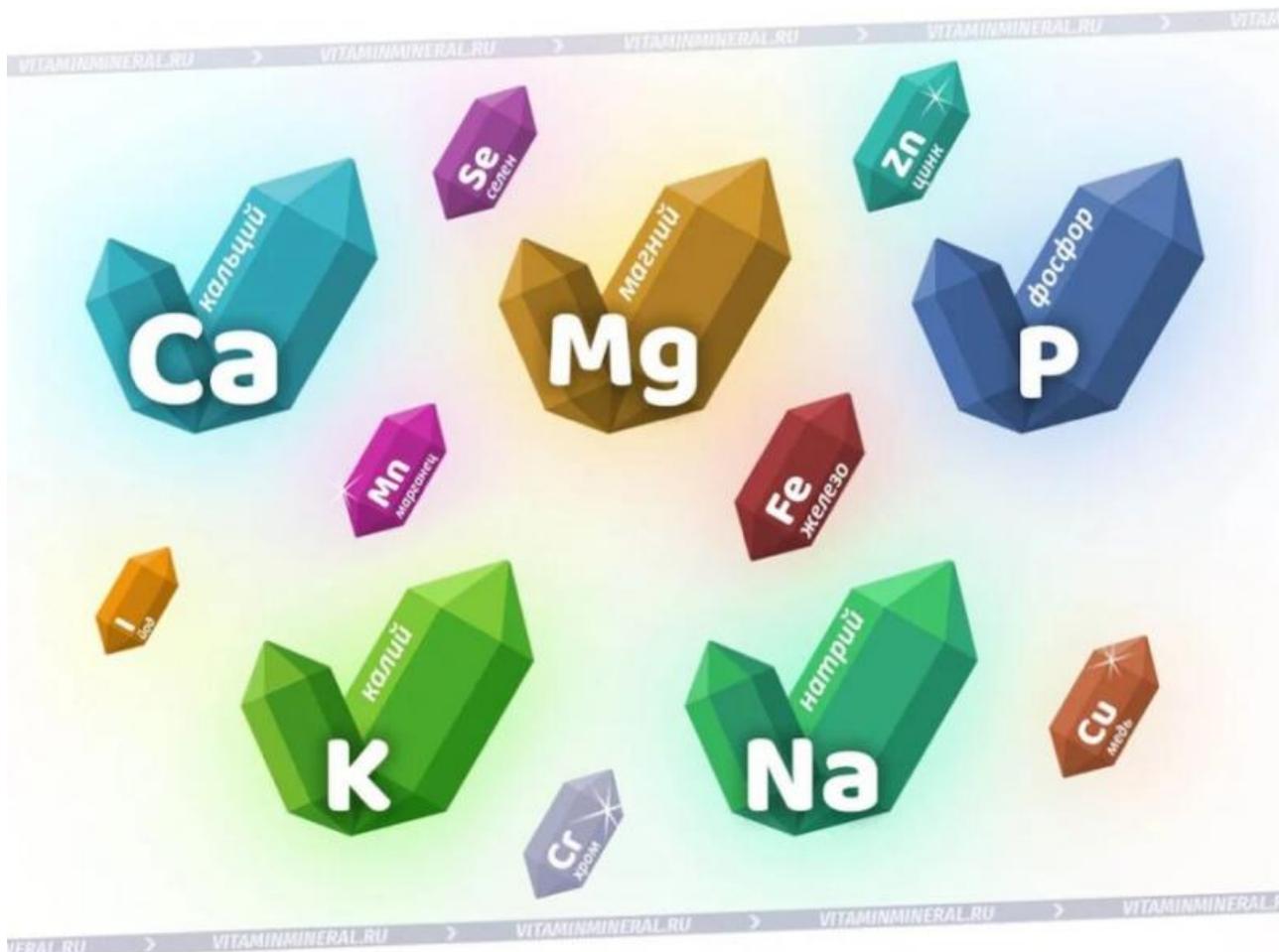


каждого из витаминов — своя «компетенция». Но, пожалуй, наиболее основополагающим является витамин С (или аскорбиновая кислота). Он участвует чуть ли не во всех биохимических процессах организма. В частности, обеспечивает: нормальное развитие соединительной ткани, заживление ран, устойчивость к

стрессу и иммунитет, поддерживает процессы кроветворения. Для каждого витамина есть своя суточная потребность — доза, оптимальная для нормальной жизнедеятельности.

## Минералы

Помимо витаминов, жизненно необходимы нам минералы — это биологически важные компоненты неорганического (то есть неживого) происхождения, которые в небольших количествах необходимы для нормальной работы организма. В этом и есть отличие витаминов от минералов — они имеют неорганическое происхождение, а в растения попадают из почвы. Первоисточник минералов — это всегда почва. Витамины же являются органическими веществами, поскольку, хоть и в небольших количествах, вырабатываются живыми организмами: растениями или животными.



Минералов в природе существует великое множество, однако важными для функционирования организма являются 15 минералов — это кальций, хром, медь, йод, железо, магний, марганец, сера, молибден, фосфор, калий, селен, натрий и цинк.

Минералы, как правило, усваиваются и присутствуют в организме в виде солей. Делятся они на две группы – **макроэлементы** и **микроэлементы**. Потребность человека в макроэлементах исчисляется в граммах (они нужны человеку в относительно больших количествах), микроэлементов – в миллиграммах (требуются в гораздо меньших количествах). К макроэлементам относятся: кальций, магний, натрий, калий и фосфор. Микроэлементы: цинк, железо, медь, марганец, хром, селен и йод.

Как и витамины, минералы имеют свой «функционал». Например, кальций важен для здоровья костей и зубов. Магний участвует в синтезе белка и укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы. Железо участвует в процессе снабжения клеток кислородом. Йод содержится в гормоне щитовидной железы, который регулирует обмен веществ. А цинк нужен для заживления ран и здоровья иммунной системы.

**Читайте также:**

[Лексикон здорового человека: от токсинов до клетчатки](#)

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Алиса Беглова**,  
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**  
текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krsyar.babr@gmail.com](mailto:krsyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

## **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

## **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)