

В каких продуктах содержатся витамины группы B: ценность для организма

Витамины — биологически активные вещества, являющиеся основой для крепкого здоровья человека. Они относятся к категории микронутриентов. Их значительную часть составляют [витамины группы В](https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Vitamin_B) — водорастворимые вещества, которые быстро перерабатываются при соприкосновении с жидкостями. Поэтому их нужно восполнять. Подготовили материал, где рассмотрим ценность витаминов группы B, поговорим о разновидностях витамина и продуктах, где их можно найти.

## Немного истории

Древние люди мало что знали о термине «витамин». В результате они сталкивались с нехваткой полезных элементов в организме, что приводило к тяжелым отклонениям по типу рахита или болезни Бери-Бери. «Старуха с косой» забирала целые семьи. Исправить ситуацию не мог никто, потому что на то время лекари еще не понимали истинные причины многочисленных смертей.



Десятки тысяч мореплавателей не возвращались с бортов кораблей, ведь в море у них развивалась цинга, и они погибали. Предварительные [подсчеты ученых](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0) по всему миру показывают страшные цифры смертности в те времена. Только в XV–XVII веках умерло несколько миллионов человек вследствие морской болезни. Тогда ученые впопыхах пытались установить, что является источником высокого показателя смертности. Большинство методов были отнюдь не гуманными.

Вот один из них: после выхода в море пациентов с цингой делили на группы и каждой меняли рацион питания. Одним давали цитрусовые плоды, другим — воду, алкогольные напитки и простую морскую воду. Итог нам известен: выжили те люди, кто питался цитрусами.

*Этот эксперимент окончательно дал понять, что рацион — важный фактор крепкого здоровья человека.*

Только в 1912 году американский биохимик Казимир Функ ввел понятие «витамин». Ученые поняли, что еда влияет не только на физическое, но и психическое состояние. Группу витаминов В стали считать фундаментальной из-за следующих свойств:

* низкой молекулярности;
* водорастворимости;
* содержанию азота.

Именно эти соединения помогают организму быть крепким и предотвращать развитие различных нарушений.

## Витамин В: какова его польза для здоровья человека?

Витамин В — это не одно соединение, а группа компонентов с различным воздействием на организм. У нее есть много общих свойств, что их и объединило. Их способность к растворению в жидкости, например, в воде, считают главной особенностью.



Это свойство способствует регулярному вымыванию витаминов из кровеносной системы любой потребляемой жидкостью. То есть вещества из этой категории не сохраняются в организме. По этой причине при комплексной терапии недостаточного количества витаминов врачи назначают большой перечень нужных микроэлементов.

Польза витаминных соединений, причисленных к витаминным соединениям категории В:

* нормализация работоспособности нервной системы;
* нормализация функций сердечно-сосудистой системы;
* улучшение способностей органов ЖКТ;
* повышение тонуса и упругости кожных покровов;
* снижение вероятности развития стресса, помощь при депрессии и эмоциональном перенапряжении;
* благотворное влияние на размножении клеток, укрепление тонуса мышечных структур, улучшение энергообмена;
* повышение защитных свойств иммунитета и устойчивости к разным болезням.

Комплексное употребление витаминов группы В:

* снижает уровень холестерина;
* повышает переработку продуктов в ЖКТ;
* улучшает синтез веществ;
* повышает скорость обменных процессов.

При полном обеспечении представленных соединений ушибы, раны и ссадины быстрее заживают, а болевой порог существенно снижается.

Витамины группы В помогают восстановить и выронить цвет лица, а также бороться с экземой. Они улучшают защитные функции всего организма, что повышает генерирование гемоглобина. Он в свою очередь участвует в восстановлении эритроцитов, которые активизируют образование антител.

Хотите узнать, [как выработать правильные пищевые привычки](https://new-you.ru/osoznannoe-pitanie-kak-vyrabotat-pravilnye-pishhevye-privychki/) и улучшить самочувствие? Ознакомьте с материалом об осознанном питании в нашей статье.

## Какими бывают витамины группы В?

Каждая составляющая данной группы отвечает за разные полезные свойства для организма. Рассмотрим каждый из них подробнее.

### Витамин B1



Его еще называют тиамином. Он позволяет преобразовываться жирам в энергию, а также передает наследственные данные на клеточном уровне. [Тиамин](https://ods.od.nih.gov/factsheets/Thiamin-HealthProfessional/) благотворно сказывается на:

* стабилизации работы мозга;
* деятельности ЦНС;
* увеличении устойчивости тела к инфекционным агентам и прочим внешним триггерам.

### Витамин В2



Он же рибофлавин. Отвечает за стабильную работу метаболических реакций, включая синтез гемоглобина. Рибофлавин важная составляющая для нормальной работы зрительных органов. Он контролирует состояние кожных и слизистых покровов.

### Витамин В3



Витамин В3 еще называют ниацином или никотиновой кислотой. В некоторой литературе их еще называют «PP». Ниацин необходим для трансформации энергии из получаемой пищи, соединения жиров с белками, генерирования различных групп гормонов. Он понижает показатели артериального давления и нормализует деятельность ЦНС.

### Витамин В5



Также известен под названием пантотеновая кислота. Участвует в формировании антител, а также восстановлении поврежденных структур. Витамин В5 незаменим при заживлении разных ран. При его дефиците повышаются риски развития простуды.

### Витамин В6



Витамин В6 называют пиридоксином. Он следит за нормальным углеводным обменом, синтезом кислот, причисленных к полиненасыщенной категории, и гемоглобина. Пиридоксин стабилизирует деятельность нервной системы, помогает вырабатывать антитела, восстанавливать красные клетки крови, а также имеет иммуностимулирующий эффект.

[*ACOG*](https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-Consumer/) *рекомендует употреблять добавки с пиридоксином при тошноте или рвотных позывах в самом начале вынашивания ребенка. Некоторые исследователи говорят, что витамин В6 помогает снизить проявления предменструального симптома, в частности вздутие живота, раздражительность, тревогу и забывчивость.*

### Витамин В7



В научном сообществе носит название биотин, дополнительно может обозначаться «H». Витамин В7 принимает участие в нормализации количества сахара, распространении углекислого газа и синтезе жирных кислот. Он повышает деятельность ЦНС, снижает болезненные ощущения в мышцах, а также улучшает состояние эпидермиса и волос.

### Витамин В9

Называют фолиевой кислотой. Витамин В9 называют главным составляющем хорошего самочувствия для женщин в положении. Он участвует в образовании главных внутренних органов и систем у будущего ребенка.



Фолиевая кислота — важная составляющая синтеза белков. Она активно используется для нормализации деятельности кровеносной системы, укрепления защитных свойств иммунной системы. Витамин нужен для стабильного размножения клеток, а также сохранения и дальнейшей передачи данных на генетическом уровне.

*Согласно некоторым* [*исследованиям*](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15531657/)*, опубликованным на медицинском сервисе National Library of Medicine,* [*фолиевая кислота*](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15539274/) *способна подавлять некоторые разновидности рака на начальной стадии. Однако после диагностирования предраковых нарушений большие дозы витамина способны стать причиной формирования и прогрессирования* [*рака*](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24328495/)*.*

### Витамин В12

Второе название цианокабаламин. Это вещество используется при образовании эритроцитов, оно оказывает благотворное воздействие на работу нервной системы. Витамин В12 улучшает свертываемость крови, снижает уровень холестерина, а также укрепляет иммунитет.



Любите цикорий? Тогда узнайте, в каком объеме и как часто можно его можно пить. Узнать об этом сможете из нашей статьи «[Цикорий: польза или вред для здоровья?](https://new-you.ru/cikorij-polza-ili-vred-dlja-zdorovja/)».

### Псевдовитамины



Заметили, что в нашем списке в нумерации витаминов есть пробелы? Это связано с тем, что помимо основных микронутриентов, которые оказывают существенное воздействие на человеческий организм, есть и другой список компонентов. Они только напоминают витамины по функциональным особенностям, но отличаются по своей структуре и выполняемой деятельности. Однако ценность для здоровья и профилактики у витаминоподобных элементов тоже есть.

### Псевдовитамин В4 (Холин)



Витамин В4 отличается от обычных витаминов данной группы тем, что способен самостоятельно синтезироваться, однако в некоторых случаях врачи диагностируют его недостаток. При дефиците холина отмечают набор массы.

При стабильной концентрации он положительно сказывается на деятельности нервной системы и сердца, так как устраняет холестериновые наросты на сосудах. Довольно часто холин предписывают в качестве восстановительного лекарства после приема различных фармакологических средств с сильнодействующим эффектом — он защищает печеночные клетки.

### Псевдовитамин В8 (Инозитол)



Он по аналогии с холином сказывается на весе, ведь от него зависит стабильность жирового обмена. В норме В8 благотворно влияет на регенерацию мышечных волокон, прочность костей, предупреждает развитие аномальных отклонений в печени, а также повышает качество структуры волос. Дополнительно считается оптимальным клеточным протектором — препятствует их повреждению.

### Псевдовитамин В10 (Парааминобензойная кислота или PABA)



Зачастую врачи выписывают препарат в комбинации с витамином В9. Это связано с тем, что РАВА участвует в синтезе фолиевой кислоты. При его достатке укрепляется иммунная система, стабилизируется работа кишечного тракта, улучшается внешний вид кожи.

## Какое количество витамина B должно присутствовать в суточном рационе?

Витамины группы В причислены к [водорастворимым веществам](https://www.verywellhealth.com/fat-vs-water-soluble-998218), поэтому накопить их на долгое время организм просто не может. Соединения не сохраняются в жировой структуре, они практически все время выводятся наружу.



Для ответа на вопрос, сколько нужно потреблять витаминов группы В регулярно, следует учитывать несколько факторов:

* пол;
* возрастную категорию;
* особенности условий проживания;
* наличие определенных заболеваний;
* высокие физические и психические нагрузки.

Подготовили для вас таблицу с усредненными нормами потребления витаминов группы В.

| Название группы витаминов | Суточная норма для взрослых в мг |
| --- | --- |
| B2 | 1,5–2 |
| B3 | 20 |
| B5 | 4–6 |
| B6 | 1,3–2 |
| B7 | 30 |
| B9 | 0,2–0,26 |
| B12 | 0,0025 |

По [рекомендациям](https://medlineplus.gov/druginfo/natural/965.html) Национального института здравоохранения суточная дозировка тиамина (витамин В1) для женщин 18+ должна быть около 1,1 мг, для беременных — до 1,4 мг, а для кормящих матерей — 1,5 мг. Для мужчин с 14 лет этот показатель равен 1,2 мг.

Шансы развития гипервитаминоза при соблюдении сбалансированного питания существенно снижены. Однако чрезмерное количество представленных компонентов может наблюдаться из-за длительного употребления синтетических компонентов. Основными симптомами гипервитаминоза считают:

* покраснения на коже;
* аллергию;
* боли в районе живота, диарею;
* проблемы со сном;
* судороги в ногах/руках;
* мигрени.

При недостатке витаминов группы В у человека могут проявиться следующие симптомы:

* учащенное сердцебиение;
* апатичное, депрессивное состояние;
* бессонница;
* слабость в мышцах;
* проблемы с эндокринной системой;
* головокружение;
* шум в ушах;
* выпадение волос, ухудшение внешнего вида ногтей;
* ощущения по типу легких покалываний в конечностях.

| Опрос  Вопрос: Соблюдаете ли вы норму потребления витаминов группы В или просто питаетесь так, как вам удобно? Замечали ли за собой симптоматику переизбытка или дефицита витаминов?  Ответы:   1. Да, я соблюдаю норму потребления и чувствую себя прекрасно. 2. Ем, что хочу, не особо уделяю внимание числу витаминов. С самочувствием все нормально. 3. Не слежу за этим. Иногда появляются описываемые симптомы. |
| --- |

## В каких продуктах содержится витамин B: что есть для его восполнения?

Согласно [данным](https://ods.od.nih.gov/factsheets/Thiamin-HealthProfessional/) National Institutes of Health самая большая концентрация витамина В1 содержится растительных продуктах, в особенности в рисе. Также его можно найти в других видах круп, отрубях, злаках. Кроме этого тиамин есть в овощах и фруктах:

* капусте;
* репчатом луке;
* моркови;
* картофеле;
* бобах;
* шпинате.

В меньшем количестве вещество присутствует в молочных и кисломолочных продуктах, хлебе и яйцах.



В каких продуктах повышенная концентрация группы витаминов В2? Чтобы пополнить его недостачу, можно добавить в меню отборное мясо, морскую рыбу, куриные яйца, сыры, а также цельное молоко. Также рибофлавин есть в крупах по типу овсянки, гречки или риса. Дополнительно его можно найти в капусте, томатах, грибах, зелени.

*Если хотите добавить витамин В2 в свое питание, помните, что он не выдерживает заморозку, а УФ-лучи вызывают его деструкцию.*

Наибольшее количество В3 присутствует в белковых продуктах — морской рыбе, печени, почках, куриных яйцах. Помимо этого некоторые его запасы имеются в овощах, фруктах и зелени:

* перце;
* грибах;
* бобах;
* капусте;
* чесноке;
* петрушке.

Также B3 можно найти в крупах и ржаном хлебе. Ниацин причислен к стабильной категории витаминов: он с легкостью переживает воздействие УФ-лучей, нагрев и сушку.

Насыть организм В5 можно при употреблении в пищу нежирных сортов мяса и птицы, печени, бобовых, орехов, листового салата, гречки, овсянки. Еще немного его можно найти коровьем молоке, желтках куриных яиц, рыбной икре.

*Чтобы сохранить витамин В5, продукты не рекомендуется длительной жарить, варить или запекать — лучше ешьте их свежими.*

Для восполнения витамина В6 в организме следует есть орехи, в особенности делайте упор на грецкие и фундук, клубнику и черешню, помидоры, морковь, белокочанную капусту, апельсины, лимоны, мандарины. Дополнительно его найти можно в различных кашах, картофеле, мясе.



Для восполнения в организме группы витамина В7 добавьте в рацион:

* говяжью печень;
* коровье молоко;
* яйца;
* жирные сорта морских рыб;
* бананы;
* яблоки;
* горох;
* цитрусовые;
* петрушку.

А вы знаете, в чем опасность отсутствия организации питания? Читайте об этом и о том, как составить [правильный режим питания](https://new-you.ru/pravilnyj-rezhim-pitanija-na-kazhdyj-den-sut-kak-ego-pravilno-podderzhivat-i-skolko-nuzhno-est/) в нашей статье.

Для восполнения в организме фолиевой кислоты (В9) следует ежедневно потреблять белокочанную капусту, листья салата, сельдерей и петрушку. Разнообразить можно говяжьей печенью, помидорами, спаржей и прочими зелеными овощами, свеклой, картофелем, большинством видов орехов и бананами.

Витамин В12 находится только [в продуктах животноводства](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26024497/), поэтому вегетарианцам следует принимать его в виде фармакологических добавок. Его основными источниками называют:

* мясо;
* субпродукты;
* рыбу, морепродукты;
* яйца.

Псевдомитамин холин присутствует в мясных и рыбных блюдах, молочной продукции (сырах, твороге, молоке), овощах, нерафинированном растительном масле и отрубях. Для снабжения организма инозитолом рекомендуется добавить в меню различные орешки, каши, овощи, апельсины, изюм и рыбью икру.



Псевдовитамин В10 есть в нежирных сортах рыбы, мясе, куриных яйцах. Также его небольшое количество находится в листьях шпината, петрушки, плодах моркови, семенах подсолнечника и грибах.

## Подводим итоги

Витамины группы В — важные составляющие стабильной работы организма. Они играют главную роль во внутренних процессах, а также сказываются на коже, волосах и ногтях. Недостаток, как и переизбыток — негативно отражается на здоровье, поэтому во всем следует соблюдать норму и благоразумие.

При разработке сбалансированного рациона учитывайте суточные нормы витаминов группы В. Уделяйте внимание правилам термообработки и условиям хранения продуктов, чтобы не потерять их ценные вещества.

Расскажите в комментариях к статье, какие у вас отношения с витаминами группы В? Следите ли вы за их достатком в организме или не придаете этому моменту особого значения? Поделитесь своим мнением, возможно кому-то оно сможет помочь в составлении своего питания.