

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

блюдо, богатых
витамином В

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов блюд, богатых
витамином В. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2013

Вечерская И.

100 рецептов блюд, богатых витамином В. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2013 — (Душевная кулинария)

При недостатке витаминов группы В появляются анемия, слабость, нарушение зрения, повышенная утомляемость, уменьшение аппетита, зуд и жжение кожи, отеки, тяжесть в ногах... Вы нашли у себя эти симптомы? Не спешите принимать аптечные витамины! Лучше всего усваиваются те, которые мы получаем из натуральных продуктов. Где содержится больше всего витамина В? И как правильно съесть продукты, чтобы этот витамин усваивался? Ответам на эти вопросы и посвящена наша книга. А чтобы читателям было легче, дан не только список продуктов, но и рецепты готовых блюд.

Содержание

Введение	5
Несколько слов о витаминах группы В	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ирина Вечерская

100 рецептов блюд, богатых витамином В. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Введение

Витамины группы В – сейчас многие слышали эту фразу и даже могут перечислить некоторые из витаминов, входящих в нее, особенно если приходилось сталкиваться с уколами витамина В₁ или В₁₂. Но значит ли это, что так же легко мы можем рассказать, зачем они вообще нужны, от чего помогают и чему способствуют?

Слово «витамины» происходит от латинского *vita* – жизнь. Из этого следует, что для жизни они совершенно необходимы. Но чаще всего мы просто глотаем «витамишки», особо не задумываясь, зачем и в каких дозах. А это неправильно. Всегда лучше знать, что приходится употреблять, и не важно даже, врач это прописал или мы сами решили оздоровить организм. Знания лишними не бывают.

Поэтому в книге будет рассказано, что из себя представляет группа В, какие конкретно витамины в нее входят, зачем они нужны нашему организму, что бывает при их недостатке (а он сейчас встречается очень часто, причем люди обычно лечат симптомы и даже не подозревают, каковы причины этих симптомов) или избытке. Не все знают, но витамины взаимодействуют друг с другом, одни усиливают действие, другие ослабляют. Также витамины взаимодействуют с микроэлементами, и при недостатке или избытке в питании минеральных веществ одни витамины могут усваиваться и действовать лучше и активнее, а другие вообще усваиваться не будут. И можно пить их любыми дозами – пользы не дождешься.

Также в отдельной главе будут приведены рецепты блюд из продуктов, в большом количестве содержащих витамины группы В, потому что гораздо полезней питательные вещества, и витамины в том числе, получать с пищей, а препараты пить только в том случае, если с пищей не получается запастись полной дозой (в нашем климате, к сожалению, это вполне вероятный сценарий).

Несколько слов о витаминах группы В

В наши дни даже при сбалансированном рационе питания человек не получает все необходимые витамины. Человек как вид сформировался в таких условиях, когда и физические нагрузки были гораздо больше, и пищи съедалось гораздо больше. В последние десятилетия энергозатраты у человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина В₁ в 1,4 мг, нужно съесть 700–800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости и т. п. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Кроме того, сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

В среднем 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90—100 % витаминов, также они активно разрушаются на свету.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьирует в разные сезоны.

Витамины группы В относятся к разряду водорастворимых. Первоначально думали, что это один витамин, потом оказалось, что их несколько, и открываемым витаминам стали давать индексы вместе с названием. Все они основной функцией имеют участие в тканевом дыхании и выработке энергии. Следует знать, что эти витамины, за исключением цианокобаламина, не накапливаются в организме, их нельзя запасти, они должны поступать с пищей ежедневно!

В группу В входят как собственно витамины, так и витаминоподобные вещества. Необходимые дозы витаминоподобных веществ значительно превышают дозы витаминов. Дефицит их, в отличие от витаминов, не приводит к явно выраженным нарушениям в организме. Они обладают относительной безвредностью и низкой токсичностью. Частично они синтезируются в организме, но также должны поступать и с пищей. В настоящее время к витаминоподобным веществам относят холин (витамин В₄), инозитол (витамин В₈), параа-минобензойную кислоту (витамин В₁₀), левокарнитин (витамин В₁₁), оротовую кислоту (витамин В₁₃), пангамовую кислоту (витамин В₁₅).

Витамин В₁ (**тиамин**) нормализует белковый, жировой, углеводный и минеральный обмен. В первую очередь он способствует окислению продуктов распада углеводов, участвует в обмене аминокислот, в образовании полиненасыщенных жирных кислот, в переходе углеводов в жиры. Тиамин нужен всем клеткам организма, особенно нервным. Он стимулирует работу мозга, необходим для сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Нормализует кислотность

желудочного сока, двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Суточная потребность в витамине В₁ составляет у взрослого мужчины 1,6–2,5 мг, у женщины 1,3–2,2 мг, у ребенка в зависимости от возраста 0,5–1,7 мг.

Гиповитаминоз тиамина встречается достаточно часто, а провоцировать его могут: однообразное питание продуктами переработки зерна тонкого помола; избыток углеводов и белков в пище; хронический алкоголизм и злоупотребление пивом; значительное и длительное употребление сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелая физическая работа (в том числе занятия спортом) и нервное напряжение; пребывание в условиях высокой температуры или холода; хронические заболевания кишечника, сахарный диабет, тиреотоксикоз. Потребность в витамине вырастает при беременности и кормлении грудью. Тиамин нужен в повышенных количествах при лечении ожогов, острых и хронических инфекций, при лечении антибиотиками. Также тиамин нужен рабочим на химических производствах при работе со ртутью, мышьяком, сероуглеродом и другими вредными веществами.

Признаки гиповитаминоза: снижение аппетита, тошнота, запоры, периферические полиневриты, частый пульс, одышка, боль в области сердца, мышечная слабость, дрожание рук, болезненность в икроножных мышцах, чувство жжения кожи, головные боли, раздражительность и беспокойство, ослабление памяти и забывчивость, депрессия, усталость, бессонница.

Гипервитаминоз встречается редко, поскольку тиамин в организме не накапливается. Может быть контактный дерматит при контакте с тиамин или аллергические реакции при введении через укол более 100 мг витамина сразу.

В небольших количествах он вырабатывается бактериями, обитающими в кишечнике человека, но при дисбактериозе его выработка нарушается.

Продукты питания, богатые витамином В₁:

- кедровые орехи – 33,8 мг на 100 г съедобной части продукта,
- семечки подсолнуха – 1,9,
- пророщенные зерна пшеницы – 1,7,
- фисташки – 1,
- горох – 0,8,
- арахис – 0,75,
- пшено – 0,7,
- свинина – 0,6,
- орехи кешью – 0,5,
- чечевица – 0,5,
- рис – 0,5,
- овсянка – 0,5,
- фасоль – 0,5,
- «геркулес» – 0,4,
- пшеница – 0,4,
- грецкие орехи – 0,4,
- кукуруза – 0,4,
- почки – 0,4,
- сердце – 0,4,
- ячневая крупа – 0,33,
- зеленый горошек консервированный – 0,3,
- фундук – 0,3,
- печень свиная или говяжья – 0,3, куриная – 0,5,
- гречка – 0,3,
- макаронные изделия – 0,25,

- щавель – 0,2,
- хлеб – 0,18,
- масло сливочное – 0,15,
- картофель – 0,12,
- капуста брюссельская и цветная – 0,1.

При этом следует иметь в виду, что содержание витамина В₁ сильно зависит от почвы, где выращивалось растение. Потом его содержание уменьшается в процессе хранения. Зеленые бобы, например, теряют более 90 % от первоначального содержания тиамин за один год хранения в замороженном состоянии. Потеря для других продуктов составляет от 20 до 60 %.

Далее тиамин разрушается: – при тепловой обработке; чем она длительнее, тем меньше витамина остается;

– под действием кислорода; поэтому лучше не оставлять измельченные продукты на воздухе надолго;

– в щелочной среде (при добавлении соды или соли), поэтому солить блюда лучше уже в момент их готовности;

– при длительном вымачивании продуктов, поскольку он быстро растворяется в воде;

– под действием соляной кислоты желудка. Чай и кофе в больших количествах также выводят тиамин из организма.

Витамин В₁ выдерживает нагревание до +140 °С в кислой среде, но в щелочной и нейтральной средах не так устойчив.

В организме тиамин переходит в активную форму тогда, когда есть магний.

Витамин В₁ в инъекциях вводится отдельно с витаминами В₆ и В₁₂, поскольку если у человека возникает аллергическая реакция на тиамин, то витамины В₆ или В₁₂ могут усилить ее в несколько раз.

Тиамин несовместим с стрептомицином, пенициллином или никотиновой кислотой. Сульфаниламиды, а также спиртосодержащие препараты нарушают его нормальное всасывание. Антагонистом тиамин является холин. Антибиотики, лекарства, содержащие серу, оральные контрацептивы, антацидные препараты (снижающие кислотность желудочного сока) могут снижать уровень тиамин в организме.

Витамин В₂ (рибофлавин) участвует в обмене белков, жиров и углеводов, нормализует функцию нервной системы, печени, улучшает кроветворение.

Рибофлавин принимает активное участие в образовании некоторых гормонов и эритроцитов вместе с фолиевой кислотой (витамином В₉), содействует синтезу эритропоэтина (главного стимулятора кроветворения). Также участвует в синтезе АТФ – главного источника энергии для клеток, защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей, обеспечивает привыкание глаз к темноте, повышает остроту зрения и восприятие цвета и света.

Играет большую роль в расщеплении белков, жиров и углеводов, входит в состав более десятка ферментов и флавопротеидов – особых биологически активных веществ.

Рибофлавин нужен для роста и обновления тканей, положительно влияет на состояние нервной системы, печени, кожи, слизистых оболочек. Он необходим для нормального развития плода при беременности и для роста детей. Сохраняет кожу, ногти и волосы здоровыми.

Участвует в синтезе гликогена. Помогает усваивать железо и вместе с витамином В₁ способствует поддержанию уровня этого микроэлемента в крови. Укрепляет иммунитет.

Необходим для активации ряда витаминов, например, пиридоксина (витамина В₆), фолиевой кислоты (витамина В₉) и филлохинона (витамина К).

В организме человека рибофлавин может синтезироваться полезными бактериями в кишечнике, но его выработка уменьшается при дисбактериозе, поэтому гиповитаминоз встречается достаточно часто.

Суточная потребность в витамине В₂ составляет 1,5–2,5 мг.

Потребность в нем возрастает при больших физических нагрузках, стрессе, беременности и кормлении грудью.

Недостаток рибофлавина провоцируют бедное белками питание; резкое снижение употребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение, физические нагрузки; сильная жара или холод; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы. Повышенный расход этого витамина также происходит при инфекционных заболеваниях с подъемом температуры. Снижает уровень витамина в организме прием оральных контрацептивов, прием нейролептиков, систематическое употребление алкоголя. Вредна для рибофлавина недостаточная или, напротив, повышенная функция щитовидной железы.

Признаками гиповитаминоза являются поражение слизистой оболочки губ с шелушением кожи и трещинами на губах, вокруг рта, на крыльях носа, ушах и в носогубных складках, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит (когда есть ощущение, что в глаза «как песка насыпали»), светобоязнь, слезотечение и покраснение глаз, снижение зрения, медленное заживление ран, у детей замедление роста и развития.

Гипервитаминоз встречается крайне редко, поскольку про запас он не накапливается, а выводится очень активно.

Продукты питания, богатые витамином В₂:

- кедровые орехи – 88 мг на 100 г съедобной части продукта,
- печень – 3,5,
- почки – 3,5,
- дрожжи – 3,0,
- миндаль – 0,65,
- сыр жирный – 0,6,
- шампиньоны – 0,45,
- какао – 0,45,
- репа – 0,45,
- яйцо куриное – 0,44,
- сыр плавленый – 0,4,
- шпинат – 0,4,
- лосось – 0,4,
- опята – 0,38,
- скумбрия – 0,36,
- лисички – 0,35,
- форель – 0,35,
- бобы соевые – 0,31,
- маслята – 0,3,
- шиповник – 0,3,
- творог – 0,3,
- белые грибы – 0,3,
- говядина – 0,3,
- чечевица сухая – 0,3,
- горох сушеный – 0,28,
- петрушка – 0,28,
- баранина – 0,26,

- свинина жирная – 0,24,
- шоколад горький – 0,24,
- гусятина – 0,23,
- капуста цветная – 0,23,
- мука ржаная – 0,22,
- отруби – 0,22,
- спаржа – 0,22,
- телятина – 0,2,
- сельдь – 0,2,
- хлеб ржаной – 0,18,
- цыпленок – 0,16,
- горошек зеленый – 0,16,
- молоко – 0,15,
- орехи грецкие – 0,13,
- арахис – 0,13,
- инжир – 0,12,
- овсяные хлопья – 0,12,
- греча – 0,12,
- кукуруза – 0,1,
- финики – 0,1,
- фасоль – 0,1.

Хотя рибофлавин присутствует в зеленых овощах, для хорошего усвоения их нужно варить.

Он хорошо усваивается организмом, если в желудке и кишечнике есть пища, поэтому витаминные препараты лучше принимать во время еды или сразу после нее.

При тепловой обработке содержание в продуктах витамина В₂ снижается на цифры от 5 до 40 %. Он сохраняет устойчивость при высоких температурах и кислотности, но легко разрушается в щелочной среде или под воздействием света. Устойчив во внешней среде, хорошо переносит нагревание, но плохо переносит солнечный свет. Например, если бутылка молока проведет пару часов на солнце, то в ней распадется до 50 % рибофлавина, а через 3,5 часа – уже 70 %.

В кипяченом молоке рибофлавин не остается совсем, это надо помнить тем, кто варит каши на молоке. Если хочется сохранить витамины, то лучше сварить крупу в воде, а подогретое молоко добавить после.

При размораживании продуктов на свету рибофлавин теряется.

При варке овощей витамины группы В из них переходят в воду, и если отвар выливать, то и витамины теряются тоже.

Долгое хранение в морозилке замороженных овощей или мяса также приводит к потерям витамина В₂ – до 1 % в день.

Препараты, снижающие давление, из группы блокаторов ангиотензин-конвертирующего фермента усиливают действие рибофлавина. Так же действуют препараты, регулирующие функцию щитовидной железы (например, тиреоидин).

А вот нейростатики (большие транквилизаторы) блокируют действие рибофлавина, как и периферические вазодилататоры (препараты, расширяющие мелкие артерии и вены).

Витамин В₃ (никотиновая кислота, витамин РР, ниацин) регулирует обмен углеводов, холестерина, железа, состояние центральной нервной системы, снижает артериальное давление, повышает выделение желудочного сока, улучшает работу печени и поджелудочной железы.

Никотиновая кислота поддерживает в здоровом состоянии кожу, слизистую оболочку кишечника и ротовой полости; участвует в обеспечении нормального зрения, улучшает кровоснабжение и снижает повышенное давление.

Ниацин существует в двух формах: никотиновой кислоты и никотиамида. В животных продуктах ниацин содержится в виде никотиамида, а в растительных – в виде никотиновой кислоты. Эти два вещества очень близки по своему влиянию на организм, только никотиновая кислота более сильно расширяет сосуды.

Ниацин может образовываться в организме из незаменимой аминокислоты триптофана. Считается, что из 60 мг триптофана синтезируется 1 мг ниацина.

Суточная потребность в витамине В₃ составляет у мужчин 16–28 мг, у женщин – 14–20 мг.

Потребность в этом витамине возрастает при тяжелых физических нагрузках; напряженной нервно-психической деятельности; при сильной жаре или сильном холоде; беременности и кормлении грудью; недостатке белков в пище и преобладании растительных белков над животными (вегетарианство, пост).

Признаки нехватки витамина В₃

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.