Водорастворимые витамины – это комплексы витаминов, биохимические свойства которых позволяют им полностью растворяться в воде и водных средах. К водорастворимым витаминам относятся витамины С, В1, В2, В3 (РР), В6, В12, фолиевая кислота, пантотеновая кислота и биотин. Их основная особенность: не накапливаются в организме совсем, либо их запасов хватает на очень продолжительное время. Поэтому передозировка возможна лишь для некоторых из водорастворимых витаминов.

Витамин С - аскорбиновая кислота - участвует практически во всех биохимических процессах организма. Обеспечивает:

- нормальное развитие соединительной ткани;
- заживление ран;
- устойчивость к стрессу;
- нормальный иммунный статус.

Большое количество витамина С вызывает расстройство кишечника и плохо влияет на почки. Содержится в овощах и фруктах, больше всего - в болгарском перце, черной смородине, шиповнике, облепихе, листовой зелени, свежей капусте, цитрусовых.

Витамин В1 - тиамин - обеспечивает проведение нервных импульсов. Содержится в хлебе из муки грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, нежирной свинине и говядине, особенно в печени и почках.

Витамин В2 - рибофлавин - обеспечивает окисление жиров, защиту глаз от ультрафиолета. Содержится в яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах, особенно в твороге, печени, почках, гречке.

Витамин В3 — ниацин - (витамин РР) обеспечивает «энергетику» практически всех протекающих в организме биохимических процессов. Содержится в ржаном хлебе, гречке, фасоли, мясе, печени, почках.

Витамин В6 — пиридоксин - обеспечивает усвоение белка, производство гемоглобина и эритроцитов, равномерное снабжение клеток глюкозой. Содержится в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.

Витамин В12 - кобаламин - обеспечивает нормальный процесс кровеносной системы, работу желудочно-кишечного тракта, клеточные процессы в нервной системе. Содержится в продуктах животного происхождения - мясе, твороге и сыре.

Фолиевая кислота чрезвычайно важна при беременности - обеспечивает нормальное формирование всех органов и систем плода, синтез нуклеиновых кислот (прежде всего ДНК), внутреннюю защиту от атеросклероза. Содержится в зеленых листовых овощах, в бобовых, хлебе из муки грубого помола, печени.

Пантотеновая кислота обеспечивает обмен жирных кислот, холестерина. Содержится в горохе, фундуке, зеленых листовых овощах, гречневой и овсяной крупе, цветной капусте, печени, почках и сердце, курином мясе, яичном желтке, молоке.

Биотин обеспечивает клеточное дыхание, синтез глюкозы, жирных кислот и некоторых аминокислот. Содержится в дрожжах, помидорах, шпинате, сое, яичном желтке, грибах, печени.

Как правило, водорастворимые витамины принимают натощак. В идеале пейте их за 20-30 минут до еды. Кроме того, вы можете употреблять водорастворимые витамины через два часа после еды. Если вы примете их во время еды или близко к ней, вы можете получить снижение всасывания.

При выборе витаминов обязательно обращайте внимание на срок годности, чтобы не приобрести просроченный продукт. Перед тем, как купить препарат, необходимо внимательно изучить состав. Только врач может обоснованно сказать, нужна ли витаминотерапия. Доктор укажет форму приема: в таблетках, порошке, ампулах, капсулах- и длительность. Не стоит забывать, когда выбор и прием витаминных препаратов оказывается бесконтрольными, велик риск гипервитаминоза. Витамины очень важны, но их прием должен быть правильным, чтобы принести пользу организму.