

Вітаміни та їхнє значення для людей та тварин

Необхідні для життєдіяльності організму органічні сполуки, які беруть участь у регуляції обмінних процесів і забезпечують нормальне функціонування клітин - це і є вітаміни. Їхня хімічна структура відносно проста, однак біологічна роль надзвичайно важлива. Людина й більшість тварин не можуть синтезувати вітаміни самостійно, тому їх потрібно отримувати з їжею або у вигляді добавок. Вітаміни належать до мікронутрієнтів, оскільки містяться в невеликих кількостях, але при цьому мають вирішальне значення для здоров'я.

Наука, що вивчає природу, дію, способи отримання і застосування вітамінів, називається **вітамінологія**. Її завдання з'ясувати роль кожної сполуки, визначити норми споживання і попередити наслідки дефіциту чи надлишку. Саме тому вітаміни є невід'ємною частиною збалансованого раціону людини та важливим елементом кормів для тварин.

Основні види вітамінів

Залежно від здатності розчинятися, вітаміни поділяють на дві групи:

- **Водорозчинні** — представники групи В (В1, В2, В6, В9, В12) та С. Вони не накопичуються в організмі, а їх надлишок швидко виводиться. Тому для підтримання нормального рівня їх потрібно отримувати щодня.
- **Жиророзчинні** — А, D, Е, К. Ці сполуки здатні накопичуватись у печінці та жирових тканинах і поступово витрачатися. Надлишок може викликати гіпервітаміноз, тому важливо дотримуватися дозування.

Окрім основних вітамінів, існують вітаміноподібні речовини — холін, ліпоєва, оротова та пангамова кислоти. Вони виконують подібні функції, але не викликають специфічних захворювань при нестачі.

Дефіцит і надлишок вітамінів

Недостатнє надходження вітамінів у організм призводить до гіповітамінозів або авітамінозів, а надмірне — до гіпервітамінозів. У тварин такі стани можуть спричиняти затримку росту, зниження продуктивності, проблеми з відтворенням, підвищену сприйнятливість до хвороб. У людей спостерігаються порушення імунітету, погіршення шкіри, зору, нервової системи.

Найчастіше нестача вітамінів проявляється наприкінці зими або на початку весни, коли раціон бідніший на свіжі продукти. Влітку ж, при надлишку сонця і нестачі зелених кормів, у тварин можуть виникати ознаки авітамінозу через втрату поживних речовин у пересушеній траві.

До основних причин гіпо- та авітамінозів належать:

- незбалансоване або однотипне харчування;
- недостатня кількість сонячного світла і свіжого повітря;
- зниження якості кормів;
- підвищене навантаження, хвороби чи період відновлення.

Вітамінні препарати та комплекси

Запобігти дефіциту допомагають вітамінні препарати, які містять природні або синтетичні сполуки у точних дозах. Вони легко дозуються, не залежать від сезонності та можуть застосовуватись як ентерально (через їжу), так і парентерально (ін'єкційно). Найчастіше до складу таких засобів входять вітаміни А, групи В, С, D3, Е, Н, К3, РР.

На ринку представлені різноманітні вітамінні комплекси, призначені для різних категорій споживачів: чоловіків, жінок, дітей, вагітних або людей з підвищеними фізичними навантаженнями. Вибираючи такий препарат, слід звертати увагу на форму випуску (таблетки, сиропи, шипучі таблетки, порошки, ін'єкційні розчини) і склад.

Розрізняють три основні типи комплексів:

1. Добавки, що містять 40–50 % добової норми. Їх приймають тривалими курсами для профілактики.
2. Комплекси з повною добовою дозою — оптимальні для короткочасного курсу (1–2 місяці).
3. Препарати з підвищеним вмістом одного елемента (наприклад, вітаміну С або Е), які приймають протягом 1–2 тижнів для швидкого відновлення рівня.

Додатково фахівці радять обирати засоби, що містять залізо, магній, кальцій і цинк — мінерали, які підсилюють дію вітамінів і забезпечують їх краще засвоєння.

Де придбати вітаміни оптом

Для медичних, фармацевтичних і харчових підприємств, а також для господарств, що займаються тваринництвом, актуальним є придбання вітамінів оптом. В Україні широкий вибір таких речовин пропонує ПП «Система Оптимум». У компанії завжди є запас основних вітамінів (А, В1, В2, В6, В9, В12, С, D3, Е, Н, К3, РР), що дозволяє швидко комплектувати замовлення будь-якого обсягу. Підприємство забезпечує оперативну доставку по всій країні, конкурентні ціни та професійні консультації щодо характеристик і застосування продукції.