

Сидорцова Н. А.

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНА А НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель канд. хим. наук, доц. Фандо Г. П.

Кафедра биоорганической химии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Для здоровья и иммунитета необходим правильный баланс витаминов: А, В, С, D и множества других.

Витамин А, номенклатурное название: транс-9,13-диметил-7-(1,1,5-триметилциклогексен-5-ил-6)-нонатетраен-7,9,11,13-ол, необходим организму для правильной работы зрения, оказывает влияние на рост у детей и подростков. Синтетический витамин в чрезмерном количестве может привести к передозировке, а вот продукты, содержащие витамин А, не представляют подобной опасности. Потребляя достаточное количество витамина А организм насыщается каротинами. Молодость можно продлить, употребляя продукты, богатые витамином А. Одна из форм витамина А – ретинол, помогает справиться с заболеваниями кожи лица. Очень важной функцией витамина является улучшение регенерации кожи. Ретинол включают в состав антивозрастной косметики. Цинк способствует усвоению витамина А. Научные исследования выявили прямую зависимость мужской репродуктивной функции от витамина А, а также его необходимость для формирования здоровых клеток крови в костном мозге. Сложные эфиры витамина А играют ключевую роль в метаболизме и вызывают изменения в ДНК и клеточных структурах. Эксперимент *in vitro* позволяет оценить его фотозащитные свойства.

Дефицит его может вызвать серьезные заболевания различного характера. При правильном употреблении продуктов, содержащих витамин А, можно этого избежать.