



Витамин Р – польза и полезные свойства флавоноидов

Марина Курочкина



Яндекс.Директ

Беспокоит усталость в ногах?

detralex.ru

Применяется для облегчения симптомов варикозного расширения вен. 1 саше в день!

[О препарате](#) [Болезнь вен](#) [Здоровье ног](#) [Вопрос-ответ](#)

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

Витамин Р – это группа веществ, которые еще называют флавоноиды, к ним относятся рутин, кверцетин, гесперидин, эскулин, антоциан и др. (в целом около 120 веществ). Полезные свойства витамина Р обнаружили во время изучения аскорбиновой кислоты и ее влияния на проницаемость сосудов. Во время исследования выявили, что сам по себе **витамин С** не повышает прочность сосудов, а вот в совокупности с витамином Р достигается ожидаемый результат.

Чем полезны флавоноиды?

Польза витамина Р не только в способности снижать проницаемость сосудов, делать их более гибкими и эластичными, спектр действия флавоноидов намного шире. Попадая в организм эти вещества, позволяют



нормализовать кровяное давление, уравновесить сердечный ритм. Ежедневное принятие 60 мг витамина Р в течение 28 дней позволяет снизить внутриглазное давление. Флавоноиды также участвуют в процессе образования желчи, регулируют норму выработки мочи, являются стимуляторами работы коры надпочечников.

Нельзя не сказать об антиаллергических полезных свойствах витамина Р. Сдерживая выработку таких гормонов как серотонин и гистамин, флавоноиды облегчают и ускоряют течение аллергической реакции (особенно ощутим эффект при бронхиальной астме). Некоторые из флавоноидов обладают сильным антиоксидантными свойствами, например, катехин (содержащийся в зеленом чае). Это вещество нейтрализует свободные радикалы, омолаживает организм, восстанавливает иммунитет, защищает от инфекций. Другой флавоноид – кверцетин обладает ярко выраженными антиканцерогенными свойствами, сдерживает рост опухолевых клеток, особенно тех, которые поражают кровь и молочные железы.

В медицине флавоноиды активно применяются при лечении атеросклероза, гипертонии, ревматизма, язвенных болезней. Витамин Р «близкий родственник» витамина С и может замещать некоторые функции аскорбиновой кислоты. Например, флавоноиды способны регулировать образование коллагена (одного из основных компонентов кожи, без него кожа теряет упругость и эластичность). Некоторые флавоноиды имеют структуру схожую с эстрогеном – женским гормоном (они содержатся в [сое](#), ячмене), употребление этих продуктов и флавоноидов в климактерический период значительно снижает неприятную симптоматику.

Дефицит витамина Р:

Ввиду того, что флавоноиды являются важными составляющими стенок сосудов и капилляров, недостаток этих витаминных веществ в первую очередь сказывается на состоянии сосудистой системы: капилляры



становятся хрупкими, на коже могут появляться маленькие гематомки (внутренние кровоизлияния), появляется общая слабость, повышается утомляемость, снижается работоспособность. Кровоточивость десен, угри на коже и выпадение волос также могут быть признаками дефицита витамина Р в организме.



[Читайте также:](#)
Витамины А - польза и полезные свойства ретинола

Дозировка флавоноидов:

Взрослому человеку для нормального функционирования организма необходимо в среднем от 25 до 50 мг витамина Р в сутки. В гораздо большей дозировке нуждаются спортсмены (60-100 мг во время тренировок и до 250 мг в сутки во время соревнований).

Источники витамина Р:

Витамин Р относится к веществам, которые не синтезируются в организме человека, поэтому ежедневный рацион должен включать продукты, где содержится этот витамин. Лидерами по содержанию флавоноидов являются: [черноплодная рябина](#), [жимолость](#) и [шиповник](#). Также эти вещества встречаются в цитрусовых, вишне, винограде, яблоках, абрикосах, малине, ежевике, томатах, свекле, капусте, болгарском перце, шавеле, чесноке. Витамин Р находится еще в листьях зеленого чая и гречневой крупе.

[textbox id=>info caption=>Переизбыток флавоноидов collapsing=>false collapsed=>false]Витамин Р не является токсичным веществом и не вредит организму даже в больших количествах, в излишки выводятся из организма естественным путем (через почки с мочой).[/textbox]

Последнее изменение:
20.05.2016

Яндекс.Директ

Волосы поредели и ослабли?

kym.lynwa.ru

Эта маска сделает волосы густыми и объемными! Они укрепятся и быстро отрастут!

Купить грецкие орехи в СПб

tsarmindal.ru/Купить-Грецкие-орехи

Цена грецкого ореха от 449 руб. за 1 кг. Большой выбор орехов по низкой цене.

[Фундук от 716 руб-1кг](#) [Пекан от 995 руб-1кг](#) [Кешью от 800 руб-1кг](#)

Оставить комментарий к статье

Имя

Email

Ваш комментарий

ОТПРАВИТЬ

Польза и Вред.Ру • 2011-2019

[О нас](#)

[Контакты](#)

[Соглашение](#)

[Политика конфиденциальности](#)