

**Ретинол** – витамин А, образующийся в организме из трёх изомеров каротинов (пигментных веществ, выделенных впервые из моркови; *carota*, лат. – морковь). В соответствии с рекомендациями ВОЗ признан эссенциальным пищевым компонентом в борьбе с респираторными и инфекционными заболеваниями, детской диареей, осложнениями инфекционных заболеваний (особенно кори). Обладает выраженным противораковым и иммуностимулирующим действием, так как является потенциатором клеточного и гуморального иммунитета и потенциатором противоопухолевого ответа. В частности, ретинол участвует в фагоцитозе, повышает синтез иммуноглобулинов клетками пуповинной крови, стимулирует образование Т-киллеров, способствует инволюции эмфиземы лёгких, подавляет развитие опухолевых клеток, стимулирует Т-лимфоциты, макрофаги, обладает радиопротекторным действием. Ретинол – активный антиоксидант, преимущественно в присутствии селена, альфа-токоферола, цинка. Последний элемент – кофактор ферментов метаболизма витамина А на всех этапах его обмена. Фармакодинамический эффект ретинола способствует нормализации процессов синтеза белков, метаболизма аминокислот, углеводов, липидов, гликопротеидов, гликозминогликанов (необходимых для образования эпителиальных тканей). Образование двух молекул вит. А обусловлено расщеплением одной молекулы бета-каротина. В продуктах животного происхождения витамина А содержится в виде его эфира – пальмитата. Дефицит витамина А приводит к расстройству сумеречного зрения, формированию многослойного плоского эпителия вместо функциональных видов эпителия; кожа приобретает вид рыбьей чешуи, развивается сухость роговицы (ксерофтальмия), резко замедляется грануляция и эпителизация ран. При длительном дефиците последовательно формируются метапластические изменения в слюнных железах, дыхательных путях, мочеполовых путях, органе зрения и коже. За счёт длительного периода элиминации витамин А и его метаболитов (30 суток) возможен аффект накопления данных веществ в тканях организма с проявлениями передозировки: тератогенное воздействие на плод при беременности, слущивание эпидермиса, головные боли. Признаки дефицита ретинола являются показанием для полного исключения алкоголя. К наиболее адекватным корригирующим методам восполнения дефицита витамина А относится рациональное по структуре и качеству питание. Оно должно содержать говяжью, баранью и куриную печень, печень трески, яйца, сливочное масло, рыбу, сливки и натуральное молоко, мясо, сыры.

Богатым источников бета-каротина являются: тыква, морковь, все виды зелени (в том числе – шпинат, лук, черемша, петрушка, помидоры, укроп), фрукты, рябина черноплодная, хурма, смородина, крыжовник. Острые и хронические заболевания печени и желчевыводящих путей способствуют нарастанию дефицита витамина А и специфических клинических признаков авитаминоза.

---

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

ББК 51.1(2)5

A23

[Терминология профилактической медицины: моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень.](#) – 2-е изд., перераб. и доп. – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, 2013. – 172 с.

© **Агапитов А.Е., Пивень Д.В.**, кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", **2013**

Веб-публикация: **Андрей Таевский** в составе проектов:

[ЭкспертЗдравСервис](#)

[Миссия профилактической медицины](#)

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.