Поэтому производится и используется в виде ретинола ацетата и ретинола пальмитата. В организме человека синтезируется из бета-каротина.

Необходим для зрения и костей, здоровья кожи и волос, нормальной работы иммунной системы.

Содержится:

Зеленые и желтые овощи (морковь, тыква сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки), бобовые (соя, горох), персики, абрикосы, яблоки, виноград, арбуз, дыня, шиповник, облепиха, черешня; травы (люцерна, листья бурачника, корень лопуха, кайенский перец, фенхель, хмель, хвощ, ламинария, лимонник, коровяк, крапива, овес, петрушка, мята перечная, подорожник, листья малины, клевер, плоды шиповника, шалфей, толокнянка, листья фиалки, щавель).

Рыбий жир, печень (особенно говяжья), икра, молоко, сливочное масло, маргарин, сметана, творог, сыр, яичный желток.

При длительном применении витамина А необходимо одновременно принимать так же в итамин Е
, т.к. при нехватке его препятствует усвоению витамина А.

Превращению витамина А в его активную форму способствует цинк, поэтому дефицит цинка приводит к нарушению усвоения витамина А.

Есть данные об отрицательном взаимодействии каротина с алкоголем: при их комбинации возможно повреждение печени в большей степени, чем при приеме только алкоголя, это необходимо применять во внимание при частом и значительном употреблении спиртосодержащих препаратов.

Так как ретинол является жирорастворимым, то для его усваивания пищевым трактом требуются жиры, а также минеральные вещества. В организме его запасы остаются достаточно долго, чтобы не пополнять его запасы каждый день.

Существует две формы этого витамина: это готовый витамин А (ретинол) и провитамин А (каротин), который в организме человека превращается в витамин А, поэтому его можно считать растительной формой витамина А. Витамин А имеет бледно-желтый цвет, который образуется из красного растительного пигмента бета-каротина.

Недавно стало известно, что витамин А помогает поддержанию постоянного уровня сахара в крови, помогая организму более эффективно использовать инсулин. Эти данные сейчас подтвержаются и если это подтвердится, то использование ретинола станет первым шагом к победе над резистентностью к инсулину и такими заболеваниями как диабет I и II типа, гипертония, гипогликемия и ожирение.

Близкие по структуре соединения:

- ретинол (витамин А-спирт, витамин А1, аксерофтол);
- дегидроретинол (витамин А2);
- ретиналь (ретинен, витамин А-альдегид);
- ретиноевая кислота (витамин А-кислота);
- эфиры этих веществ и их пространственные изомеры.