

Функ Казимир

Витамины

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 34.01
ББК 67.4
К14

К14 **Казимир Ф.**
Витамины / Функ Казимир – М.: Книга по Требованию, 2026. – 100 с.

ISBN 978-5-521-28787-1

ISBN 978-5-521-28787-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2026

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2026

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

К. ФУНК

ВИТАМИНЫ

ИСТОРИЯ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИХ ОТКРЫТИЯ

ПЕРЕВОД С ФРАНЦУЗСКОГО
М. Н. ЛЮБИМОВОЙ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ И С ПРЕДИСЛОВИЕМ
М. Я. СЕРЕЙСКОГО

ПРЕДИСЛОВИЯ АВТОРА
К 1 и 2 РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ

О т п е ч а т а н о

*в 1-й Образцовой типографии
Госиздата. Москва, Пятницкая, 71.
Главлит А-17508. Н. 10. Гиз 27059.
Зак. 1953. Тир. 3000.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>Стр.</i>
Предисловие редактора	7
Предисловие автора ко второму русскому изданию . . .	12
Предисловие автора к первому русскому изданию . . .	16
Введение	21
I. История открытия витаминов	24
II. Витамины	39
III. Авитаминозы	46
Бери-бери и витамин В	—
Цынга и витамин С	51
Ксерофтальмия и витастерин А	56
Рахит и антирахитический витастерин	58
Пеллагра, отеки во время войны и минимальное количество белков, необходимых для существования .	67
IV. Практическое применение учения о витаминах	73
Выбор питания	—
Питание и размножение	77
Питание и беременность	78
Питание и период лактации	80
Питание и формирование зубов	82
Инфекционные заболевания и витамины	83
Период выздоровления и питание	85
Влияние питания на токсические свойства ядов . . .	86
Питание и рак	—
Диабет и витамин В	87
Содержание витаминов в питательных веществах . .	88
Заключение и перспективы будущего . . .	93
Важнейшие руководства по вопросу о витаминах	96

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

Перевод предлагаемой читателю книги сделан нами с французского издания. По просьбе автора мы сверили наш перевод с более поздним польским изданием, в согласии с чем пришлось изменить номенклатуру витаминов, кое-что, устаревшее уже, опустить, кое-что, наоборот, добавить.

Как известно, автор этой книги является творцом учения о витаминах и своими работами внес много ясности в эту обширную и очень трудную область. В легко доступной форме автор дает историческое развитие вопроса, описывает явления, вызываемые отсутствием того или другого витамина в пище, и роль каждого из известных нам витаминов при росте и нормальной деятельности организма. Очень ценны указания относительно рационального состава пищи в отношении содержания разных витаминов.

Книжка составлена автором чрезвычайно удачно в том отношении, что она представляет большой интерес для широкого круга читателей: будучи глубоко научной, она изложена очень популярно и легким языком. Книга эта обращена к биологу, врачу, педагогу, а также и к родителям, так как вопрос о витаминах является карди-

нальнейшим вопросом общей гигиены, вопросом создания здоровой и крепкой расы. В этом направлении серьезные практические выводы из учения о витаминах сделаны в Америке. Маленьких детей снабжают молоком специальные молочные станции, где постоянно дежурят врачи и сестры, чтобы давать родителям указания относительно физического воспитания ребенка; в более бедных районах сестры посещают детей на дому. В школах дети получают завтраки, состоящие из молока, яиц, черного хлеба и фруктов, имеющих необходимую калорийность и витаминное содержание.

Мы считаем уместным указать, что одновременно с огромными достижениями в области экспериментальных работ за последние годы значительно вырос и клинический интерес к вопросу о витаминах. С вопросом о витаминах связывают не только ряд более или менее редких болезненных форм, но и вопрос общей диететики и т. д. Кольцо питательных веществ — белков, жиров, углеводов, солей, — замыкается включением сюда и витаминов.

Для клинициста интерес приобретают не только случаи полного авитаминоза, но и случаи частичного недостатка витаминов, которые мы назвали бы гиповитаминозом. Мы имеем в виду незначительное расстройство роста, пищеварения и т. д., обусловленное гиповитаминозом. Некоторые новые данные, касающиеся витаминов В, С и витастерина Е, представляют исключительно важный практический интерес. Так, оказывается, что антирахитическим действием могут обладать не только рыбий жир, но и целый ряд других веществ, и в первую очередь молоко, если подвергнуть их влиянию ультра-фиолетовых лучей. Облученное молоко, в особен-

ности слабо нагретое, приобретает типичный запах рыбьего жира, это так называемая „некоризация“ молока. С отсутствием в питании витаминов связывают сейчас ряд расстройств: дистрофии, спазм Pylorus'a интестинальный инфантилизм, некоторые формы тетаний; недостаток этого витамина в питании беременных ведет к преждевременным родам и отеку грудных детей. Витамин С имеет тесное отношение к иммунитету организма. При гриппе, туберкулезе имеется повышенное расходование С-витамина, что понижает сопротивление организма. При кори больше расходуется витастерин А. Любопытно, что старые врачи, задолго до появления учения о витаминах, предлагали при инфекции пить лимонад. В связи с иммуногенным действием витаминов, особый практический интерес приобретает вопрос о содержании витаминов при однообразном кормлении грудных детей.

Очень интересным представляется нам вопрос об избытке витаминов в пище. Избыток витамина В ведет к гиперплазии Thymus'a, селезенки и лимфатических тканей, т. е. к картине, напоминающей Status thymico-lymphaticus.

Большим препятствием является невозможность точной стандартизации отдельных витаминов, не выделенных в чистом виде. Приходится прибегать либо к длительным опытам с искусственным кормлением (дается определенный рацион, в котором недостает того или другого витамина), либо к более коротким опытам, заключающимся в том, что при отсутствии витаминов понижается резистентность против ядов (так, например, при рационе, бедном С-витамином, кролики становятся очень чувствительными к действию атропина). Помощью этих методов

установлена сравнительная оценка отдельных витаминов. Новая американская фармакопея установила в качестве стандартной единицы для витастерина А то количество рыбьего жира, которое надо ежедневно давать белым крысам, чтобы вылечить их от последствий, связанных с отсутствием этого витастерина, и добиться в 5 недель повышения веса на 10—20 грамм. Для витамина В за „100“ принято содержание этого витамина в неполированном рисе, для С — в свежем соке лимона. На этом основании выработана специальная таблица:

	Витамин В	Витамин С
Телячье мясо	11	75
Печень	50	—
Молоко	—	1,5
Неполированный рис	100	—
Лимон (апельсин)	—	100
Картофель	4,3	7,5
Сухие дрожжи	60	—

Много работ посвящено вопросу о выделении витаминов в чистом виде. В этом направлении большой шаг вперед сделал автор настоящей книжки. Попытки выделить витамин В из рисовых отрубей не привели к цели, так как все полученные вещества оказались инактивными (аллантиин, бетаин, холин, никотиновая кислота). Более подходящим в качестве исходного материала оказались дрожжи, из которых Функ, наряду с инактивными веществами (никотиновая кислота, гуанидин, гистидин, гистамин), получил после перекристаллизации сильно

активное вещество. Функу удалось также сделать шаг вперед и по вопросу о строении антирахитического витастерина. Все же, при современном уровне наших знаний о строении витаминов, приходится при их классификации руководствоваться не только химикоструктурными особенностями, но и их общими физиологическими свойствами. На этом и построена новая классификация Функа.

М. Серейский.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА КО ВТОРОМУ РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Проф. М. Я. Серейский недавно сообщил мне, что русское издание моей книжки о витаминах распродано с поразительной быстротой, и просил меня написать предисловие ко второму изданию. Я это делаю тем охотнее, что в книжке изложено много моих идей, распространение которых, как мне кажется, будет способствовать народному здравью. Прежде чем приступить к настоящему предисловию, я должен здесь выразить свое удивление успехам моей книжки. Эта брошюра уже появилась на французском, польском и испанском языках. Но успех ее в СССР превзошел все, что мне пришлось пережить, и свидетельствует о большой жизненной силе и стремлении и росте народа, которому можно предсказать огромное будущее.

Я воспользуюсь случаем изложить здесь русскому читателю новейшие данные из области фактов и практического применения науки о витаминах. Для читателя этой книжки не существенно, что тот или другой витамин разложен на свои составные части, вернее, на новые витамины, или что найдены новые витамины и витастерины. В рамки настоящей книжки входит лишь то, что полу-