

«Наши друзья — витамины»

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют **витаминами**.

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срастаются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. **Витамины укрепляют организм**, поэтому, если их недостаточно в организме человека или животного, может развиваться такое заболевание, как **авитаминоз**.

В настоящее время известно более 30 различных **витаминов**. Для их обозначения пользуются буквами латинского алфавита: А, В, С, D и т. д.

Витамин А. В Древнем Египте и Китае существовало заболевание, которое называли «*куриной слепотой*»: человек, подобно курице, хорошо видел днем, но не видел в сумерках. Оно было вызвано недостатком витамина А. Витамин А необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в таких продуктах, как морковь, петрушка, зеленый лук, сладкий и горький перец, ботва свеклы и редиса, щавель. Довольно много его в яичном желтке, сливочном масле, чуть меньше в молоке.

Витамин В. Более 1000 лет назад в Японии, Китае, Индии стало известно заболевание «*бёри-бёри*», что означало «*шаткая походка*» или «*не в состоянии идти*». Болезнь появлялась от недостатка витамина В.

Витамин **В** укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится в хлебе, свином мясе, печени, Крупах, гречневой, овсяной кашах, горохе, фасоли, бобах, яйцах.

Витамин С. Этот витамин излечивает цингу — болезнь мореплавателей. Витамин С содержится, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная смородина, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи, картофель.

ВИТАМИНЫ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ ВО ФРУКТАХ:

А — абрикос, шиповник, рябина, хурма (восстанавливает зрение, укрепляет кожу, необходим для нормального роста);

В2 — слива, вишня, алыча, шиповник (*предупреждает нарушение зрения, поражение кожи*);

В6 — боярышник, виноград, калина (*участвует в обмене веществ в организме*);

С — черная смородина, облепиха, апельсины, лимон, мандарин (*предупреждает простудные заболевания, цингу*);

К — рябина, облепиха, черная смородина (*повышает свертываемость крови*).
Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.

А Ретинол

C=CC(C)C=CC=C

морковь, сладкий перец, персики, арбузы, яичный желток

Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов.

В1 Тиамин

Cc1nc(N)nc(CSCc1)C

капуста, хлеб, морковь, горох, картофель

Стимулирует работу мозга, способствует росту организма, улучшает переваривание пищи, нормализует работу мышц и сердца.

В2 Рибофлавин

Cc1nnc2c1ncn2

творог, брокколи, миндаль, яйца, молоко

Уменьшает утомляемость глаз, сохраняет здоровыми кожу, ногти, волосы, нужен для синтеза гормонов.

В6 Пиридоксин

Cc1nc2c(c1)ncn2

помидоры, грецкий орех, картофель, клубника, апельсин

Нужен для нормальной работы центральной нервной системы, поддержания иммунитета, синтеза нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению организма.

ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ



