



ВИТАМИНЫ-

НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ

Роль и значение витаминов

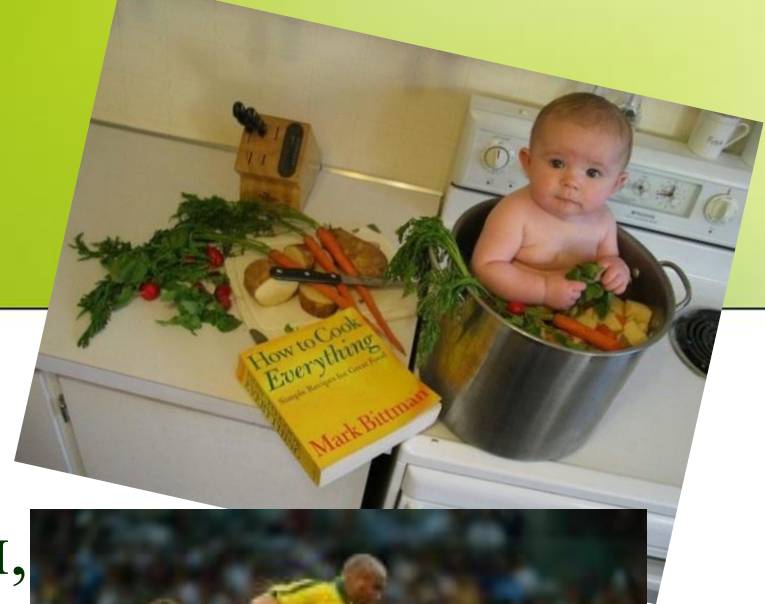
- ВИТАМИНЫ являются активными веществами, ежедневное употребление которых обуславливает слаженную работу всего организма.



Недостаток ВИТАМИНОВ в пище ведет к дефицитным состояниям и тем самым провоцирует различные заболевания. Передозировка витаминов также опасна. К типичным заболеваниям, вызываемым дефицитом витаминов, относятся скорбут (цинга), бери-бери (авитаминоз В1), пеллагра, анемия и рахит.



Дети, подростки, беременные женщины и кормящие матери, профессиональные спортсмены, лица, занятые физическим трудом, а также пожилые люди нуждаются в повышенном количестве витаминов.



СЕЗОННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Регулярное употребление сезонных витаминов защитит ваш иммунитет, а значит, можно не бояться осенних простуд. Лучше всего усваиваются организмом натуральные сезонные витамины, которые мы получаем с овощами и фруктами.



Витамин



В первую очередь, это известный всем **витамин С** – один из самых **полезных и необходимых витаминов**. Каждому из нас необходимо получать его с пищей **ежедневно**. Улучшает самочувствие и **повышает иммунитет**.



ЦИТРУСОВЫЕ

Большое количество **витамина С** содержится в **цитрусовых**, таких как **лимон, апельсин, мандарин и грейпфрут**, но ведь речь идет о **сезонных витаминах**, а какие апельсины в нашем климате, да еще и осенью?





Хорошим источником витамина С является квашеная капуста, болгарский перец, петрушка, репчатый лук, чай, заваренный из плодов красной или черноплодной рябины, черной смородины и шиповника. В такой чай можно добавить немного мёда.



Витамин А

КАРОТИН

Не менее важен и прием **витамина А и каротина.**



Нужно **грызть морковку**, чтобы обеспечить организм **витамином А.**

Но морковный сок справится с задачей быстрее!

Ботва моркови не менее ценна, чем ее корнеплоды, поэтому если вы не успели избавиться от ботвы, то добавляйте ее в салаты, супы и к мясным блюдам.





Также витамин А можно получить из печени, сливочного масла, яичного белка, сыра, повысить запасы этого витамина в организме можно с помощью тыквы, томатов, яблок, облепихи, шиповника, рябины, петрушки и укропа.



Витамин

Е

Это известный антиоксидант, который обеспечивает устойчивость эритроцитов к воздействию вирусов и бактерий.

Следует включить в свое ежедневное меню

оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное или миндальное масло.

Витамин Е содержится в орехах, яйцах, зеленых овощах, кукурузе, пророщенной пшенице, картофеле и моркови.



Витамин

В

Настоящий сезонный витамин иммунитета

Без этого витамина становится невозможным формирование защитных кровяных телец, а значит, и защитные силы нашего организма будут снижаться. Этот витамин можно получить, если включить в свой рацион капусту, морковь, бобовые, картофель, сельдерей, грецкие орехи, овсяную и гречневую крупу, свинину, печень, почки, сердце, молоко и яичные желтки.



Витамин



Этот витамин в полном объеме можно получить только от ультрафиолетового излучения.

Осенью понежиться на солнышке уже не получится, поэтому стоит включить в свое меню **сливочное масло, яичный желток, мясо лосося, люцерну, сыр, жирную сметану и сливки.**



Фолиевая

КИСЛОТА

также
необходима
для
поддержания
хорошего
иммунитета

Она содержится в
печени, орехах,
шпинате, ржаной
муке и какао-
порошке.



Отдельного внимания заслуживают осенние овощи и фрукты

Осенью еще полно «домашних» яблок, не обработанных никакой химией для придания красоты и блеска. А это прекрасный источник витамина С, а также клетчатки и пектина.



Витамины

группы В, Р



К осени у многих поспевают **виноград**. Хурму можно будет найти только с наступлением заморозков, **это кладезь полезных веществ и витаминов**, а значит, не стоит терять шанс побаловать свой организм свежей порцией **сезонных витаминов**.



ШИПОВНИК

В нем есть всё для
повышения
иммунитета!

Заваривайте шиповник,
добавляйте в него мёд и
лимон и пейте в течение
дня вместо чая, и тогда
никакие простуды вам
будут не страшны!





**Стоит отдать
предпочтение
местным овощам и
фруктам**





Чаще бывайте на свежем воздухе, питайтесь правильно, включайте в рацион сезонные витамины, и тогда простуды вам будут не страшны!



The image features three bright green apples arranged in a cluster. A small orange and black butterfly is positioned to the right of the apples. The background is white, and the bottom of the image has a green gradient bar.

БУДЬТЕ

ЗДОРОВЫ!

ЖЕЛАЕТ ВАМ 8-В КЛАСС