

# ВИТАМИНЫ



**Витамины** — это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они образуются растениями или животными и должны поступать в организм в микроскопических количествах для продолжения жизненных процессов.



Раньше ученые не знали точную химическую природу витаминов, они не давали им имена, а просто называли по алфавиту:

**А, В, С, D, Е и т.д.**

Рассмотрим, почему некоторые из них необходимы для хорошего здоровья.





# ВИТАМИН



Витамин **А** всегда связан с жиром в животном организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающимся этими растениями.

Витамин **А** помогает предупреждать инфекцию, способствует росту, бережёт зрение, укрепляет зубы и кожу. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, **рыбьем жире**, а также в салате, моркови и шпинате.



# ВИТАМИН

Витамин **В** очень важен. Если в уголках рта появляются трещинки, губы сохнут, волосы и ногти становятся тусклыми и ломкими, появляется повышенная слезоточивость, раздражительность и бессонница, то это говорит о нехватке таких витаминов. А пополнить их можно за счет кисломолочных продуктов, печени, почек, яиц, гороха, орехов, риса, гречки и свеклы.

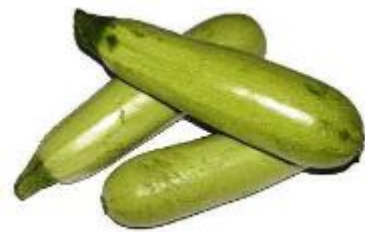




# ВИТАМИН

Витамин **С** также очень важен.

Отсутствие его вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы, ослабевают кости. Богаты витамином С апельсины, кабачки, томаты. Организм не может откладывать витамин С, поэтому его нужно регулярно восполнять.



# ВИТАМИН

**Витамин D** важен для правильного развития костей и зубов младенцев. Этот витамин в большом количестве обнаружен в твороге, сыре, рыбьем жире, печени и яичном желтке. Солнечный свет также обеспечивает нашему организму витамин D. Если правильно подобрано питание, то можно получить достаточно необходимых витаминов.





# ВИТАМИН

В детском организме недостаток витамина Д может привести к такому тяжелому заболеванию как рахит. При этой болезни деформируются нижние конечности и позвоночник. Поэтому детям следует чаще гулять на свежем воздухе, подвергаясь воздействию солнечных лучей. А также включать в свой рацион продукты, богатые витамином **Д**.





# ВИТАМИН

А для тех кто чувствует, что не может сосредоточиться, не может заставить себя заняться делом, нужно пополнить недостаток витамина **Е**. Именно он помогает насытить клетки мозга кислородом, оберегает нас от стрессов и помогает справляться с умственными нагрузками. Употребляйте побольше шпината, яиц, салат, печень, растительное масло и мясо. А вы заметили, что яйца – это самый универсальный продукт? Но конечно, что ими тоже нельзя злоупотреблять, Рыбьи яйца – икра также очень полезны.



Чтобы расти и крепнуть, нам нужен определенный режим питания и сбалансированный рацион.

Организму необходимы **ВИТАМИНЫ**, минеральные соли, содержащиеся во фруктах и овощах, в воде.

## Пирамида питания

**СОЛЬ** — одна чайная ложка в день  
**ВОДА** — не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 порции в день

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 порции в день

**ОВОЩИ**  
4-5 порций в день

**ФРУКТЫ**  
2-4 порции в день

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 порций





Надо ежедневно употреблять овощи и фрукты разного цвета. Каждый цвет – это определенный набор витаминов, микроэлементов и фитохимических веществ.



Фрукты и овощи зеленого цвета улучшают зрение и здоровье зубов, плоды белого цвета – улучшают работу сердца, уменьшают содержание холестерина в организме.