

# Умные витамины



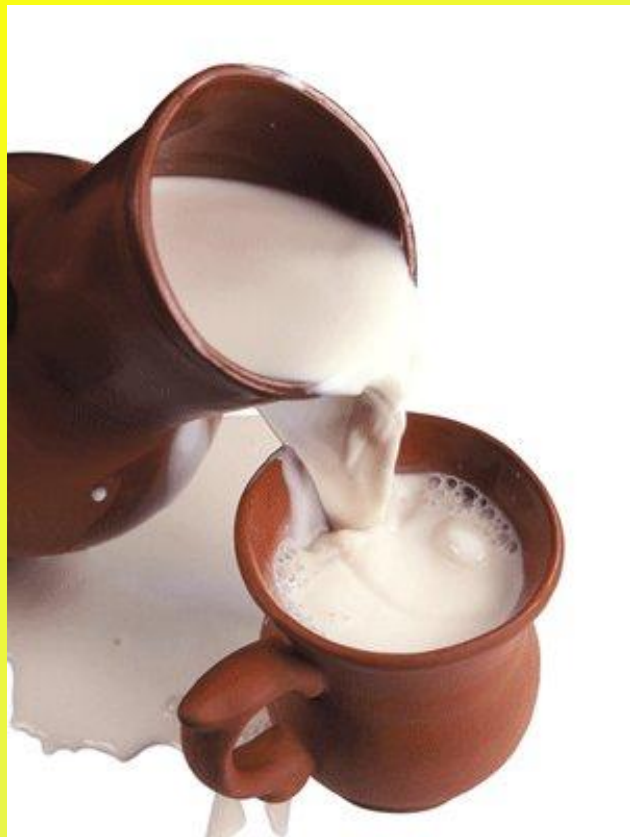


Сегодня полки аптек заставлены всевозможными пестрыми баночками с витаминами. Но знаете ли вы, что даже лучшие из них усваиваются не более чем на 30%? А все остальное лишь дополнительно нагружает почки и печень и может стать причиной аллергии. Меж тем витамины, содержащиеся в продуктах питания, усваиваются легко и не вызывают побочных эффектов. А почему мы называем их умными? Ответ прост. Эти витамины улучшают работу мозга, память и снижают утомляемость.



**Витамин В1** называют витамином «бодрости духа», так как он влияет на нервную систему и умственные способности. При нехватке витамина В1 резко ухудшается память, путаются мысли. Он участвует в снабжении мозга глюкозой. Ученые утверждают, что витамин В1 содержится во многих доступных продуктах: злаках, рисе, горохе.





**Витамин В2** – это витамин – «двигатель жизни». Он участвует в работе каждой клетки нашего организма, направляя энергию «в нужное русло», например, на синтез белков. Молоко, субпродукты и мясо ПТИЦЫ – его основные ИСТОЧНИКИ.

**Витамин В6** содержит вещество, которое отвечает за хорошее настроение, аппетит и крепкий сон. Больше всего содержится витамина В6 в дрожжах, печени, проросшей пшенице, картофеле, бананах, свинине, в сыром желтке яиц, капусте и моркови.





**Витамин В12** известен как «красный витамин». Он вырабатывается микроорганизмами, преимущественно бактериями, сине-зелеными водорослями и накапливается в основном в печени и почках животных. Он защищает от разрушения нервные волокна. Его нехватка вызывает депрессию, спутанность сознания, провалы в памяти и приводит к быстрой утомляемости.

**Витамин Е.** Особенно необходим мозгу. Он не только обеспечивает организму защиту от онкологии, но и повышает иммунитет, помогает дольше сохранить молодость. Его много в злаках, зеленых листовых овощах и травах, подсолнечном и оливковом маслах.





**Витамин РР** необходим сердцу, нервной системе, мозгу. Его недостаток может вызвать утомляемость, ухудшение памяти, головокружения, боли в сердце и печени и даже депрессию.

РР содержится в молоке, внутренних органах животных, многих овощах и фруктах.

