



Витамины

Одной из главных составных частей пищи являются витамины. Если поставить на стол сразу завтрак, обед, ужин, для одного человека, то тесно будет тарелкам и салатницам. Но если из этой пищи выделить витамины, то получится крупинка. Но если этой крупинки не будет в нашей пище, то человека ждут болезни. Ученые обнаружили разные витамины в разных продуктах. Особенно их много в овощах и фруктах.

Основные витамины - А, В, С, Д.

Витамин А

Витамин А - витамин роста и зрения.

Он повышает сопротивляемость организма инфекциям. Отсутствие витамина А в организме вызывает сухость кожи и слизистых оболочек, замедляется рост костей и развитие зубов, слизистые протоки глаз закупориваются, вследствие чего возникает сухость глаз, они воспаляются.

Витамин А в продуктах:

**Рыбий жир, мясо, печень,
молочные продукты, морковь,
перец, лук, помидоры.**



Витамин В

Витамин В регулирует обмен веществ в организме, участвует в образовании красных кровяных телец, нормализует деятельность центральной нервной системы, участвует в процессах дыхания, формировании кожи. Недостаток витамина **В** приводит к плохому самочувствию, потере веса, аппетита, понижению умственной и физической работоспособности, нервозности, задержке роста, выпадению волос, повреждению кожи и слизистых оболочек.

Витамин В в продуктах:

Дрожжи, горох, фасоль, овсяная крупа, гречневая крупа, неочищенный рис, почки, печень, грецкие орехи, яичный желток, молоко, сыр, яйца, капуста, творог.



Витамин С

Витамин С участвует в обмене веществ, укрепляет защитные силы организма в борьбе с инфекциями, поддерживает эластичность соединительной ткани, влияет на жизнедеятельность костной ткани и зубов.

Недостаток витамина **С** вызывает плохое самочувствие, снижение умственной и физической работоспособности, нарушение функций желудочно-кишечного тракта, повышает чувствительность к простуде и инфекциям.

Витамин С в продуктах:

черная смородина, шиповник, зеленый лук, капуста, помидоры, апельсины, лимоны, крыжовник, красный перец.



Витамин D

Витамин D регулирует кальциево-фосфорный обмен. Недостаток витамина **D** у детей ведет к размягчению костей, недоразвитию зубов и рахиту, у взрослых вызывает плохое самочувствие, вследствие воздействия на кровь.

Витамин D в продуктах:

рыбий жир, сливочное масло,
растительные масла,
желток яиц, мясные блюда.

