

# Витамины

Без витаминов наша жизнь не возможна, они нашим организмом не синтезируются и мы должны их принимать в виде пищи. Само больше витаминов содержится в фруктах, ягодах, овощах, а также в зелени. Если мы их употребляем мало это плохо для нашего организма, у нас ослабевает иммунитет, могут появиться какие - то болезни. Единицей измерения для витаминов используют 1 миллиграмм и 1 микрограмм. Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Водорастворимые : С , В1 , В2, В3, В5 В6, В9, В12, Н, F, U. Жирорастворимые: А , D , Е , К.

# Витамин А

Витамин А нужен нам для зрения, его много в мясе, говяжьей печени, свиной и тресковой. А бета-каротин много в моркови, в красном перце, также он есть в овощах и фруктах которые имеют красный цвет. Он стимулирует производство слизи, для слизистой оболочки глаз, предохраняя их от высыхания, также он берет участие в формировании слизистой оболочки половых органов

# Витамин В

Существует много видов витамина В. Например: В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12. Но в основном этот витамин (В-и подобные) :

участвуют в углеводном обмене, и в энергетическом, жировом, белковом, водно-солевом обмене, также влияет на деятельность нервной системы, служат как антиоксидант защищает организм от разных токсинов в том числе курения, алкоголя и других, он оказывает положительное действие на аппетит, рост, также необходим для тонуса мышц, также они берут участие в углеводном и жировом обмене, превращает углеводы в жиры и энергию, помогают иммунной системе вырабатывать антитела, и берут участие в производстве красных кровяных телец, необходим организму для производства новых клеток, отвечают за продуктивную работу мозга, и нервную систему.

# Витамин С

Отвечает за иммунитет нашего организма и за стабилизацию психики. Особенно когда вы больны гриппом или простудой, врачи говорят употреблять побольше витамина С, чтоб организм стал сильнее и быстрее поборол вирус и вы стали здоровы. Также он мощный антиоксидант, регулирует свертываемость крови, является фактором защиты организма от последствий стресса, берет участие в регуляции окислительно-восстановительных процессов, в синтезе коллагена и проколлагена, в синтезе стероидных гормонов и катехоламинов. Витамин С уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов, снижает уровень холестерина. Большое содержание витамина С в цитрусовых фруктах : апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, лимонах.