

Наши друзья витамины

Весна, конечно, время прекрасное. Однако именно весной мы все ощущаем нехватку полезных веществ в организме — волосы начинают ломаться и меньше блестят, ухудшается состояние кожи и ногтей. Да и вообще, некоторые вместо душевного подъёма, связанного с весенним пробуждением всего живого, ощущают усталость и разбитость.

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами.

Витамины — это органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека. Они не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей.

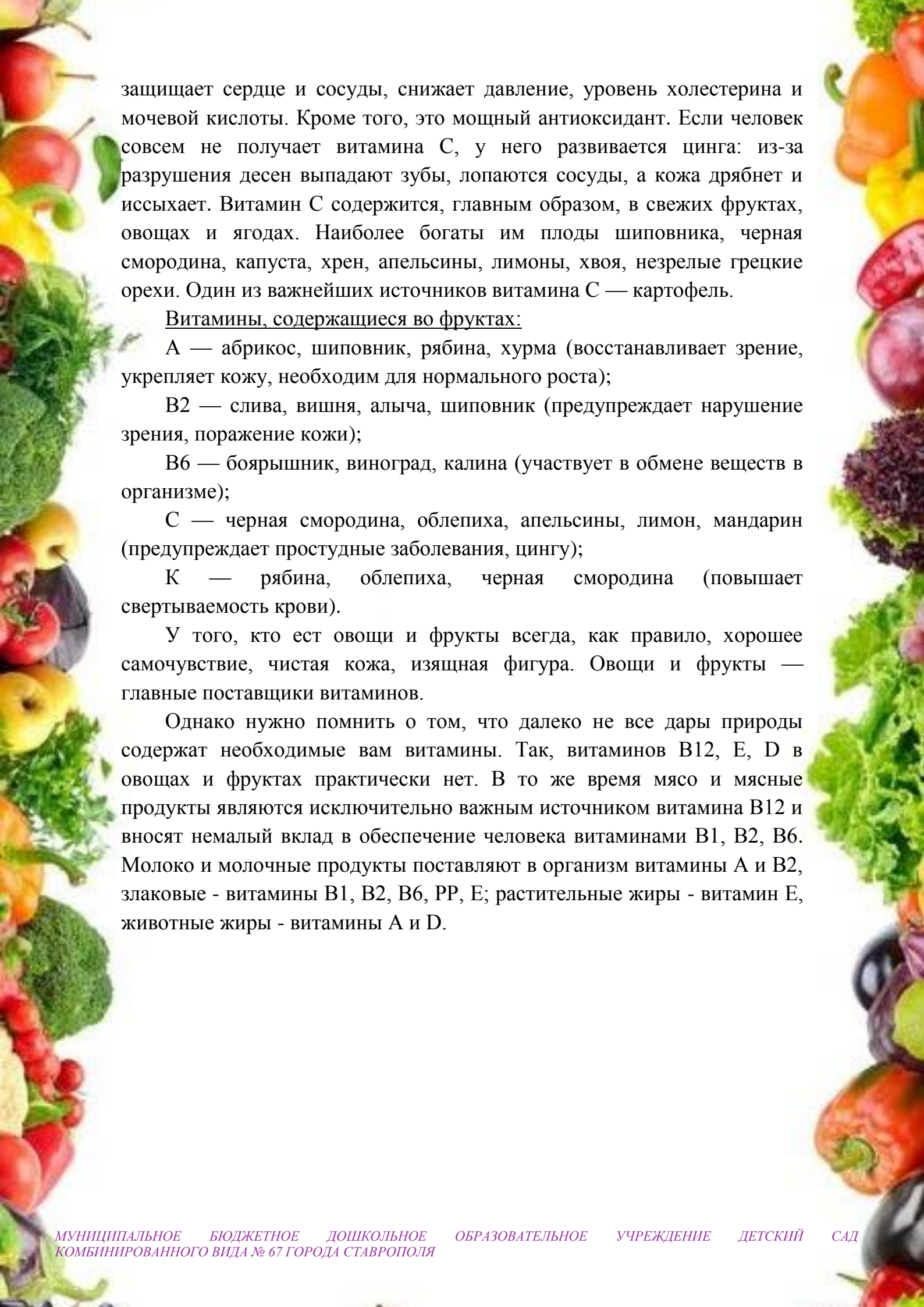
Витамины находятся в составе ферментов, которые ускоряют реакции обменных процессов организма и участвуют в процессе построения и функционировании мембран клеток и клеточных структур. В частности, витамины необходимы для процессов роста, поддержания нормального кроветворения и половой функции, нормальной деятельности нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, желез внутренней секреции, продуцирующих различные гормоны, поддержания зрения и нормальных свойств кожи и, что немаловажно, — иммунитета.

В настоящее время известно более 30 различных витаминов. Для их обозначения пользуются буквами латинского алфавита: А, В, С, D и т. д.

Витамин А необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в таких продуктах, как морковь, петрушка, зеленый лук, сладкий и горький перец, ботва свеклы и редиса, щавель. Довольно много его в яичном желтке, сливочном масле, чуть меньше в молоке.

Витамин В укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится в хлебе, свином мясе, печени, Крупах, гречневой, овсяной кашах, горохе, фасоли, бобах, яйцах.

Витамин С. Прежде всего витамин С необходим для синтеза коллагена, из которого состоят кожа и соединительные ткани. Он



защищает сердце и сосуды, снижает давление, уровень холестерина и мочевой кислоты. Кроме того, это мощный антиоксидант. Если человек совсем не получает витамина С, у него развивается цинга: из-за разрушения десен выпадают зубы, лопаются сосуды, а кожа дрябнет и иссыхает. Витамин С содержится, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная смородина, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи. Один из важнейших источников витамина С — картофель.

Витамины, содержащиеся во фруктах:

А — абрикос, шиповник, рябина, хурма (восстанавливает зрение, укрепляет кожу, необходим для нормального роста);

В2 — слива, вишня, алыча, шиповник (предупреждает нарушение зрения, поражение кожи);

В6 — боярышник, виноград, калина (участвует в обмене веществ в организме);

С — черная смородина, облепиха, апельсины, лимон, мандарин (предупреждает простудные заболевания, цингу);

К — рябина, облепиха, черная смородина (повышает свертываемость крови).

У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов.

Однако нужно помнить о том, что далеко не все дары природы содержат необходимые вам витамины. Так, витаминов В12, Е, D в овощах и фруктах практически нет. В то же время мясо и мясные продукты являются исключительно важным источником витамина В12 и вносят немалый вклад в обеспечение человека витаминами В1, В2, В6. Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины А и В2, злаковые - витамины В1, В2, В6, РР, Е; растительные жиры - витамин Е, животные жиры - витамины А и D.