

## ВИТАМИНЫ

**КАКИЕ ВИТАМИНЫ ПОЛЕЗНЕЕ** — натуральные, с огорода-сада или из аптеки, обсуждают давно. Особенно актуальна эта тема весной, когда авитаминоз начинает проявляться в полной мере. Нехватка витаминов выражается в сонливости, быстрой утомляемости, упадке сил. Кроме этого, становятся блеклыми и сухими волосы и кожа. Многие чувствуют себя, как увядающий цветок, и списывают всё на возраст.

Однако, можно многое изменить в своем настроении и внешности, если прислушаться к организму и дать ему то, чего он больше всего хочет. А хочет он витаминов! Витамины для человека, как винтики и пружинки в часовом механизме, они приводят в действие самый сложный механизм обмена веществ, от слаженной работы которого и зависит степень нашей жизнедеятельности.

### САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Возьмем, к примеру, нашу зрительную систему. Эта территория закреплена за витаминами А и В2. Как известно, с помощью **зрения** мы различаем цвета, можем оценить понятия светло и темно, видим на дальние и близкие расстояния. В этом есть заслуга и этих двух витаминов.

**Витамин А** принимает участие в регулировании зрительного процесса и положительно влияет на обмен веществ в организме. Для дефицита этого витамина характерна неспособность видеть при плохом освещении, может развиваться дальтонизм (невосприятие цвета).

Этот витамин поступает к нам в организм с рыбьим жиром и молочными продуктами. Но особенно много его в овощах и фруктах, цветовая гамма которых от оранжевого до красного цвета. Это **томаты, абрикосы, облепиха**.

Интересно, что витамина А в чистом виде нет в растительной пище.

Но как же быть с известной нам морковкой, которая, как мы знаем, есть бесменным источником каротина, так хорошо влияющего на зрение? Дело в том, что каротин — это **провитамин**, который только с попаданием в наш организм преобразуется в витамин А.

**Витамин В2** отвечает за образование энергии в организме, но его основная функция — контроль за зрением; умение ориентироваться в темноте и цветозрение — заслуга именно В2.

А при недостатке его нарушается острота зрительной функции, может возникнуть **конъюнктивит** и слезоточивость. Также нехватка В2 провоцирует воспалительные процессы полости рта и околоушной области. Витамином В2 богаты **дрожжи**.

Перейдем же к следующей системе нашего организма — нервной. Какой же из жителей Витаминии отвечает за эту область? Их два — В1 и В6.

**Витамин В1** — обеспечивает работу не только нервной, но и мышечной систем, а также органов пищеварительного тракта.

При исчезновении витамина В1 из рациона организм отвечает повышенной агрессивностью, слабостью мышц, болевыми ощущениями в ногах, расфокусировкой внимания.

Основными источниками В1 можно назвать **зернобобовые культуры**, однако и в животной пище он также встречается.

Хлеб из муки грубого помола, дрожжи, орехи, бобовые, крупы, мясо — бесменные источники этого витамина.

**Витамин В6** — принимает участие также в обменных процессах белков и жиров. При недостатке его организм становится раздражительным. А найти этот витамин можно в печени, кисломолочных продуктах, рыбе и мясе, бананах и картошке, бобовых культурах.

Следующая точка нашего путешествия — кровеносная система. Здесь работают три витамина В12, В9 и витамин К.

**Витамин В12** участвует в образовании кровяных тел, регулирует уровень гемоглобина, его недостаток чреват малокровием. Его главный источник — **говяжья печень**.

Однако наша кровеносная система настолько сложна и многофункциональна, что **витамин В12** не может обойтись без помощника. Его зовут В9 — помогает лучше усваиваться организмом своему товарищу. А найти В9 можно в **капусте и морковке**, а также в **листьях салата**.

**Витамин К** — отвечает за свертываемость крови. Его недостаток чреват кровотечениями, как внешними, так и внутренними. Очень много витамина К содержит [крапива жгучая](#), **листья салата и капуста**.

Далее отправимся к скелетной системе нашего организма. За сохранность и укрепление множества наших косточек отвечает **витамин D** — бесменный источник кальция, обеспечивает укрепление костной системы. Им богаты **молочные продукты**.

За правильную работу эндокринной системы, которая помогает нашим клеткам питаться, расщепляя сложные сахара на молекулы, в ответе **витамин Е**. Также этот витамин следит за нормальной деятельностью мышц. Много его можно найти в растительных маслах (**оливковое, подсолнечное, облепиховое**).

### Витамины для здоровья от инфекционных болезней.

И, наконец, наше здоровье в целом. Чтобы наш организм не болел различными инфекционными заболеваниями, ему дается иммунитет — устойчивый щит против микробов. Над нашим иммунитетом работает и самый известный нам **витамин С**. Этот витамин еще имеет более сложное название — аскорбиновая кислота. Это тот самый витамин, которым так богаты **апельсины и лимоны**.

Этот витамин снижает утомляемость и способствует повышению работоспособности. Его нехватка приводит к возникновению инфекционных заболеваний, выпадению зубов и воспалению десен. Следует знать, что витамином С богаты не только цитрусы, много его и в ягодах смородины, шиповнике, помидорах, редиске и квашеной капусте. При обработке плодов следует учитывать, что витамину С свойственно терять свои полезные качества, поэтому обработанные фрукты и овощи не должны обветриваться, а сразу должны быть приготовлены.

