

Потребность в витаминах у растущего организма

Особенно велика потребность в витаминах у растущего организма. Чем больше нагрузка на организм, тем больше ему нужно витаминов. Мы получаем витамины из продуктов, особенно из свежих овощей и фруктов, но не только. Медики установили, что нам далеко не всегда достаточно тех витаминов, которые содержатся в обычных продуктах.

Витамины – вещества капризные, не любят долгого хранения. Например, к весне витамины улетучиваются из таких полезных продуктов, как яблоки.

Именно поэтому в 1930 году начался промышленный выпуск «витаминов» в таблетках. В них сосредоточены все необходимые нашему организму вещества.

В настоящее время ученые выделили несколько основных витаминов.

Мы расскажем вам коротко о каждом витамине, а вы запоминайте.

Витамин А – витамин роста и зрения. Он делает кожу более упругой. Если его недостаточно, развивается «куриная слепота», то есть человек плохо видит в темноте. Этого витамина много в моркови, листьях салата, капусте, печени, яичном желтке и сливочном масле.

Витамин В представляет собой целую группу.

Витамин В1 способствует росту, помогает в переваривании пищи, улучшает умственные способности, помогает при морской болезни и укачивании, уменьшает зубную боль. Содержится в сухих дрожжах, рисовой шелухе, арахисе, свинине, большинстве овощей, отрубях, молоке.

Потребность в **витаминах В2** увеличивается в стрессовых ситуациях. Этот витамин укрепляет кожу, ногти, волосы, помогает залечивать язвочки рта, губ и языка, улучшает зрение.

При его недостатке возникают язвочки во рту. Витамин В2 содержится в фасоли, семечках, арахисе, сыре, твороге, мясе, печени, зеленых овощах, рыбе, яйцах.

Витамин В6 способствует усвоению белка и жира, помогает предотвращать различные нервные и кожные расстройства, уменьшает судороги мышц, онемение рук и т.д. Содержится в пивных дрожжах, пшеничных отрубях, печени, дыне, капусте, молоке, яйцах, говядине.

Витамин В12 предотвращает появление анемии (малокровия). У детей способствует росту и улучшению аппетита, увеличивает энергию, снижает раздражительность. Улучшает концентрацию памяти и равновесия. Этого витамина много в печени, говядине, свинине, яйцах, молоке, сыре, почках.

Витамины В13 и В17 мало изучены, но предположительно предупреждает некоторые проблемы, связанные с печенью и преждевременным старением, а также помогает при лечении склероза, а витамин В17 предотвращает и задерживает развитие раковых заболеваний. Витамины эти найдены в сыворотке молока и косточках абрикосов, яблок, вишен, персиков, слив и гладких персиков.

Витамин С – аскорбиновая кислота, верный союзник в борьбе с болезнями. Он заживляет раны, переломы и побеждает цингу. Предохраняет от многих вирусных заболеваний. Этот витамин содержится в citrusовых фруктах, ягодах, зелёных овощах, помидорах, цветной капусте, картофеле, шиповнике. Одна беда – витамин С быстро улетучивается. Поэтому овощи и фрукты лучше не хранить в разрезанном виде и держать подальше от солнечного света.

Витамин D стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей, поэтому надо больше гулять в солнечную погоду. Также необходимо есть печень, икру, рыбий жир.

Витамин E уменьшает действие вредной радиации на кожу и весь организм в целом. Спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение клеток. Его много в растительном масле, злаках, зелени, соевых бобах. Витамин E включается в состав большинства кремов.

Витамин F отвечает за состояние наших сосудов, обеспечивает здоровое состояние кожи и волос. Помогает организму усваивать кальций. Содержится в растительных маслах, семенах подсолнечника, соевых бобах, арахисе, миндале, авокадо.

Витамин P укрепляет стенки сосудов, предотвращает образование синяков. Его много в белой кожуре, находящейся между дольками citrusовых, в абрикосах, ежевике, черешне, шиповнике.

Витамин H отвечает за внешний вид нашей кожи, помогает предохранить волосы от седины, облегчает боли в мышцах. Содержится в орехах, фруктах, пивных дрожжах, говяжьей печени, молоке, желтке яйца.