

## Наши друзья — витамины



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. «Вита» по-латыни — значит жизнь.

Действительно, без витаминов невозможна жизнь человека.

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срачиваются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека или животного, может развиваться такое заболевание, как авитаминоз (от лат. «не имеющий витаминов»). Если человек заболел авитаминозом, у него начинаются головные боли, он становится раздражительным, ухудшается аппетит, снижается интерес к работе. Признаки этих заболеваний были известны давно.

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 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:*

- Витамин А содержится в абрикосе, шиповнике, рябине, хурме (восстанавливает зрение, укрепляет кожу, необходим для нормального роста).

- **Витамин В2** есть в сливе, вишне, алыче, шиповнике (предупреждает нарушение зрения, поражение кожи).
- **Витамин В6** находится в боярышнике, винограде, калине (участвует в обмене веществ в организме).
- **Витамин С** содержится в черной смородине, облепихе, апельсине, лимоне, мандарине (предупреждает простудные заболевания, цингу).
- **Витамин К** есть в рябине, облепихе, черной смородине (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.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.

#### **Источники:**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyiy-obraz-zhizni/2019/02/25/konsultatsiya-dlya-roditeley-gde-nayti-vitaminy-zimoy>

<https://edu.tatar.ru/sovetcki/page86044.htm/page2264651.htm>

*Лунева Мария Александровна, воспитатель*