ВИТАМИННЫЕ СЕМЕЙКИ

**Витамин «А»**

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Чем витамин А полезен:
- Предотвращение нарушения зрения в сумерках.
- Он способствует формированию светочувствительного пигмента (родопсина).
- Обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей.
- Повышает сопротивляемость организма различным инфекциям.
- Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен.
- Оказывает антираковое действие.
- Эффективен при лечении аллергии.
- Повышает внимание и ускоряет скорость реакции.
- При наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов.
Витамина А особенно много содержится в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.
Каротин в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.

**Витамины группы «В»**

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор.
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Чем витамины группы В полезны:
- Необходимы для нервной системы.
- Стимулируют работу мозга.
- Улучшают переваривание пищи, особенно углеводов, участвуют в жировом, белковом и водном обмене.
- Способствуют росту организма.
- Нормализуют работу мышц и сердца.
- Повышают защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды.
- Стимулируют работу желудочно-кишечного тракта.
- Эффективны при лечении невритов, невралгий, радикулитов.
- Помогают при морской болезни и укачивании в полете.
Особенно много этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.

**Витамин «С»**

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!
Витамин С - аскорбиновая кислота,
Польза организму от нее велика.
Она иммунитет повышает,
Болезни прочь прогоняет.

Чем витамин С полезен:
-Витамин С предохраняет организм от многих вирусных и бактериальных
инфекций.
-Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов.
-Помогает очищать организм от ядов, начиная от сигаретного дыма и кончая
ядами змей.
-Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников.
-Улучшает состояние печени.
-Ослабляет воздействие различных аллергенов.
-Способствует снижению холестерина в крови.
-Защищает от окисления необходимые организму жиры и жирорастворимые
витамины (особенно А и Е).
-Ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен.
-Повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным
воздействиям.
- Эффективен при лечении большинства заболеваний.

Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец — настоящие кладовые этого витамина. Продукты животного происхождения практически его не содержат.

**Витамины группы «В»**

Витамин В1 - тиамин,
Такой полезный господин.
Он пищеварительную, нервную системы укрепляет,
Память отличную сохраняет.
Много его в гречке, картошке и бобах,
В грецких орехах, рисе, овощах.

В витамине В2 нуждаются глаза,
Печень, кожа, нервная система.
Он улучшает состояние ногтей, волос,
Обновляются ткани и идут в рост.
Он содержится в яйцах,
Красной рыбе, молоке,
Мясе, сыре, грибах,
Зеленых листовых овощах.

Витамин В6 - ценное вещество,
Хорошо влияет на все процессы оно.
В крови, печени, нервах происходят изменения,
Витамин В6 оказывает благотворное влияние.
Кушайте смородину, фасоль, шпинат,
Бананы, мясо, рыбу и яйцо.
И не будет болеть у вас ничего.

Витамин В9 - фолиева кислота,
Необходима для нормального кроветворения и роста.
Этот витамин улучшает аппетит,
Обеспечивает здоровый вид.
Он есть в зеленых овощах,
Цветной капусте, морковке, бобах.

Витамин В12 в любую погоду,
Активизирует обмен жиров, белков и углеводов.
В12 - витамин роста,
Употребляя его, вырастаешь быстро.
Он содержится в таких продуктах,
Мясе, рыбе, сыре, яйцах и морепродуктах.

**Витамин «Е»**

Витамин Е укрепляет наш организм,
Защищает от болезней и прочих катаклизм.
Замедляет процессы старения,
Предупреждает болезней сердца развитие.
Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,
Зелень, черешню, бобы и злаки.

Чем витамин Е полезен:
- Являясь одним из самых мощных природных антиоксидантов, витамин Е
включается в клеточную мембрану и удаляет свободные радикалы — главные разрушители организма.
- Сохраняет иммунную систему, смягчает отрицательное влияние радиоактивных веществ.
- Предотвращает развитие серьезной болезни глаз — катаракты.
- Необходим для профилактики атеросклероза и, как следствие, сердечных
заболеваний.
- Способствует накоплению в организме витамина А, нужен для устранения
последствий гипервитаминоза D.
-Препятствует окислению жиров, витамина А, селена, двух серосодержащих
аминокислот и, в некоторой степени, витамина С. Оказывает омолаживающее действие, замедляя старение клеток, вызванное окислением.
- Снижает утомляемость. Ускоряет заживление ожогов.
- Эффективен при лечении мышечной дистрофии.
Больше всего витамина содержится в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, облепихе, зеленых листьях овощей, черешне, рябине, семенах яблок и груш. Также его достаточно много в семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

**Витамин «Р»**

Витамин Р стимулирует обмен веществ,
Укрепляет здоровье крови,
Отгонит от нас все напасти
Лимон, апельсин и салат.

Чем витамин Р полезен:
-Обладает мощным капилляроукрепляющим действием, снижает проницаемость сосудистой стенки, предотвращает и излечивает кровоточивость десен.
-Необходим для нормального всасывания и обмена витамина С, предохраняет витамин С от разрушения и окисления, а также способствует его накоплению в организме.
-Оказывает влияние на работу щитовидной железы.
-Предохраняет адреналин от окисления.
-Повышает устойчивость к инфекциям.
-Помогает при отеках и головокружении, связанных с болезнями внутреннего уха.
-Используется при лечении заболеваний, характеризующихся повышенной проницаемостью сосудов, диатезов, кровоизлияний в сетчатку, аллергических заболеваний, инфекционных болезней и т. д.
Основные источники витамина Р — цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты, особенно белая кожура и междольковая часть), абрикосы, гречиха, ежевика, черешня, шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, петрушка, салат. Значительное количество биофлавоноидов содержится в таких напитках, как чай, кофе, вино, пиво.