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.