**Витамины – что это**?

Мы все с детства знаем, **витамины полезны для здоровья**, многие помнят из детства желтые круглые **витаминки**, которые давали нам мамы.  Без **витаминов** невозможна работа организма. Однако, сегодня с экранов телевизора и страниц многих журналов фармацевтические компании утверждают, что необходимо принимать именно их таблетки, сиропы, капли или микстурки, так как только они самые лучшие и полностью покрывают потребности. Неужели их нужно принимать постоянно и давать детям? Чтобы разораться в этом вопросе, нужно вспомнить, что мы знаем о **витаминах** и их функциях в организме.

**Витамины** с латыни переводятся как *«дающие жизнь амины»*, у них нет пищевой ценности, однако, они являются веществами, активирующими химические реакции в организме. Они заставляют работать ферменты, таким образом, регулируя многие функции организма. Если **витаминов** нет – химические реакции резко замедляются, что приводит к нарушениям в работе организма, вплоть до развития различных болезней.

**Витамины** – это уникальные вещества, один **витамин** не может заместить другой. Большая часть **витаминов** в организме не производится. Он создает определенные запасы **витаминов** в печени и других органах, но не все **витамины** можно отложить про запас, они нужны постоянно.  **Витамины**  участвуют в процессах роста, поддерживают уровень гемоглобина и обновление крови, регулируют половое созревание и половую функцию, регулируют работу нервной системы, движение крови по сосудам, пищеварение, помогают работе желез, вырабатывающих гормоны, отвечают за острое зрение и слух, создают гладкую кожу. Особенно важно участие **витаминов** в процессе иммунного ответа, защиты клеток от действия вредных веществ и развития рака. Благодаря **витаминам дети меньше болеют**, легче переносят физические и психические нагрузки, проще адаптируются к плохой экологии. **Витаминами** нужно ежедневно обогащать наш пищевой рацион. Многие из них выпускаются в синтезированном виде, в форме драже и таблеток. Более полезно пополнять нашу  **витаминную** норму за счет продуктов. Это улучшает их усвоение.

На первое место надо поставить **витамин** С – аскорбиновую кислоту. Он руководит обменом веществ в клетках организма, заведуя, в частности, их водоснабжением.

Главной кладовой **витамина** С является картофель. Хотя в процентном отношении его больше в луке и чесноке, но картофель — наше повседневное блюдо. В весенний период, чтобы покрыть недостаток в **витамине С**, картофеля нужно съедать около 600 граммов в день – втрое больше чем осенью. Другой резерв этого **витамина – капуста**, свежая или квашенная. По количеству **витамина** С 100 граммов салата из свежей капусты равноценны, почти килограмму квашеной.

Очень важен и **витамин А**, обеспечивающий нормальное состояние кожных и слизистых покровов, поддерживающий хорошее зрение. Много его содержится в сливочном масле. Когда в дореволюционной России во время великих постов резко уменьшалось потребление жиров, многие заболевали куриной слепотой.

Еще один источник **витаминного равновесия – хлеб** из муки грубого помола – черный. В нем содержатся основные **витамины группы В**.

Активное **витаминное** и общеукрепляющее средство – отвар овса. В народе давно известна польза овсяной каши. Овес концентрирует в себе многие **витамины** и поэтому благоприятно действует на организм.

Какие же блюда – носители **витаминов** желательны ежедневно? Очень разумно всячески использовать овощи – морковь, капусту, свеклу. Эта пищевая комбинация столь же хороша для организма, как, например, ягоды с молоком. Дело в том, что жиры растворяют **витамины**, содержащиеся в овощах, и проводят их в клетки.

А растительные соки – яблочный, томатный, морковный, сливовый! Стакан сока как третье блюдо значительно полезнее, чем традиционный компот.

НЕДОПУСТИМЫ в питании ребенка чипсы, кола, газировка, ***«сухомятка»***, жвачка и прочие вредности, к сожалению, такое питание сейчас очень распространено и стало причиной склонности детей к ожирению.

**В каких продуктах «живут» витамины.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Где живет** | **Чему полезен** |
| **Витамин «А»** | В рыбе, печени, абрикосах | Коже, зрению |
| **Витамин «В1»** | В рисе, овощах, птице | Нервной системе, памяти, пищеварению |
| **Витамин «В2»** | В молоке, яйцах, брокколи | Волосам, ногтям, Нервной системе, |
| **Витамин «РР»** | В хлебе, рыбе, овощах, мясе | Кровообращению и сосудам |
| **Витамин «В6»** | В яичном желтке, фасоли | Нервной системе, печени |
| **Витамин «В12»** | В мясе, сыре, морепродуктах | Росту, нервной системе |
| **Витамин «С»** | В шиповнике, облепихе | Иммунной системе, заживление ран |
| **Витамин «Д»** | В печени, рыбе, икре, яйцах | Костям, зубам |
| **Витамин «Е»** | В орехах, растительном масле | Половым и эндокринным железам |
| **Витамин «К»** | В шпинате, кабачках, капусте | Свертываемость крови |
| **Пантеиновая кислота** | В фасоли, цветной капусте, мясе | Двигательной функции кишечника |
| **Фолиевая кислота** | В шпинате, зеленом горошке | Росту и кроветворению |
| **Биотин** | В помидорах, соевых бобах | Коже, волосам, ногтям |

Дорогие родители, не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.