

## ВИТАМИНИЗАЦИЯ!



*Весенняя пора у многих ассоциируется с пробуждением жизни, природы, наступлением первых теплых дней. Но в то же время весной наш организм требует усиленного внимания к себе, т.к. ему нужно пробудиться от «зимней спячки» и войти в прежний динамичный ритм жизни.*

*Поэтому в это время важно пополнить внутреннее энергетическое «хранилище» витаминами и минералами, запасы которых за зимний период, скорее всего, истощились.*

**Витамины** – биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям. Многие витамины не синтезируются в организме и поступают только с пищей. Суточная потребность в них не превышает нескольких тысячных, сотых долей грамма.

Нужно помнить, что витамины очень нестойки и разрушаются вовремя варки продуктов.

Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме. Повышенная потребность в витаминах возникает при усиленной физической нагрузке, переохлаждении организма, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и т.д.

Подробнее:

**Витамин А** – необходим для роста новых клеток, зрения, костей, здоровья кожи, волос и работы иммунной системы. Замедляет процесс старения.

Основные источники витамина А – рыбий жир и печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки и цельное молоко, облепиха и шиповник, морковь.

**Витамины группы В** – решают свою главную функцию – участие в тканевом дыхании и выработке энергии, играют важную роль в поддержании эмоционального здоровья.

В больших количествах витамины группы В содержатся в печени, свинине, почках, сердечной мышце. В продуктах растительного происхождения большое количество витаминов В находится в крупах и ржаном хлебе.

Наиболее богаты **витамином С** (аскорбиновой кислотой) плоды киви, клюквы, шиповника, красного перца, цитрусовых, черной смородины, лук, томаты, салат и капуста.

**Витамин D** – синтезируется в организме под воздействием ультрафиолетовых лучей или поступает вместе с пищей. Богаты витамином D печень трески, сельдь, скумбрия, семга, а также молоко и яйца. Однако, получить нужное количество этого витамина только при помощи продуктов нельзя т. к. в них он содержится в недостаточном количестве.

Главный источник витамина D – солнечный свет!

Не отказывайте себе в ежедневных прогулках в дневное время суток! Даже если на улице пасмурно, организм все равно попадает под воздействие ультрафиолета.

**Витамин Е** – мощный антиоксидант. Витамин Е содержится в семечках, орехах, маслах и шпинате. Но самый богатый его источник – проросшие зерна пшеницы.

**Витамин К** – необходим для синтеза белков. Витамин К содержится в зеленых листовых овощах, таких, как шпинат и латук, в белокочанной и цветной капусте, брокколи, брюссельской капусте, в пшеничных отрубях, присутствует в некоторых фруктах, таких, как авокадо, киви и бананы. Значительное количество витамина К есть в оливковом масле.

**Витамин Н** – крайне важен, принимает участие во многих процессах, протекающих в организме, содержится в яичном желтке, печени и почках.

**Витамин РР** (никотиновая кислота) – важнейшее для организма вещество, стимулирующее ткани и играющее большую роль в окислительно-восстановительных процессах. Содержится в различных видах мяса, особенно в свинине и телятине, курице, молоке, пивных дрожжах, пшеничных отрубях, сое, арахисе.

Правильное питание, употребление овощей и фруктов – это хорошо, однако человек, как правило, не может организовать поступление суточной дозы витаминов с пищей. Поэтому рекомендуется дополнительный способ обеспечить себя необходимыми веществами – это приём поливитаминных препаратов.

**Важно помнить - прием поливитаминных препаратов необходимо осуществлять строго по показаниям!**

**Обязательно проконсультируйтесь с врачом.**

**Будьте здоровы!**