



Государственное учреждение образования
«Средняя школа №15 г. Лиды»
Информационно-библиотечный центр

ВитаМинное



настроение

Витамины... Это слово знакомо каждому из нас еще с детства. Мамы и бабушки, когда убеждали нас в полезности того или иного продукта, указывали на огромное содержание в нем этих самых витаминов. В нашей голове надолго отложилось: все, что полезно – обязательно витаминизировано! Но оказывается, сами по себе витамины не несут ценности для нашего организма, ведь они не обеспечивают процессы жизнедеятельности. Тем не менее, жить без них невозможно.

Опасный дефицит

Получать витамины человек может только через пищу. Мы, в отличие от животных и растений, совсем не умеем синтезировать их самостоятельно. Поэтому любой недостаток витаминов – это, прежде всего, проблема неправильного питания. Вспомним страны третьего мира. Люди там страдают от голода, и поэтому у них распространены такие болезни как цинга, рахит, бери-бери. Эти заболевания возникают из-за нехватки в организме определенного витамина.

Все овощи и фрукты содержат много полезных веществ. Когда мы употребляем их в пищу, мы получаем большой запас витаминов. А они нужны нам чтобы быть здоровыми и реже болеть. Если наш организм не будет получать витамины, то мы будем подвержены болезням. Даже здоровый человек слабеет – портятся зубы, выпадают

волосы, ухудшается зрение и т.д. Человек начинает чувствовать усталость, чаще болеет.

Человеку нужны все известные витамины без исключения. Но у каждого из них есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, Д, Е.

Каким же продуктам надо отдавать предпочтение, чтобы ваш организм ежедневно получал все витамины.

1. Итак, **витамин А** – это витамин роста, но он нужен не только для того чтобы расти. Если имеет место дефицит витамина А, то наблюдаются проблемы с глазками. Они видят днем хорошо, но очень плохо вечером. А кожа становится сухой и безжизненной.

В каких же продуктах много витамина А?

Прежде всего это морковь, молоко, рыба, тыква, сливочное масло, помидоры, болгарский перец.

2. Витамин В.

Если в организме наблюдается нехватка витамина В, то нарушается пищеварение, то есть «расстраивается животик», «исчезает» аппетит, человек начинает худеть, быстро устает, становится невнимательным.

Какие же продукты помогут в этом случае?

Прежде всего, хлеб и изделия, содержащие дрожжи, мясо, гречневая и овсяная каши.

3. Витамин С.

Этот витамин помогает клеточкам нашего тела впитывать кислород, который необходим для жизни. Кислород – это газ, который мы поглощаем когда дышим. Если не хватает витамина С, то постоянно хочется спать, человек также быстро устает, при чистке зубов появляется боль и кровоточат дёсны. А также организм теряет способность бороться с инфекциями и вирусами, то есть слабеет иммунитет. Этот хитрый витамин выбрал самые вкусные продукты – все овощи, фрукты и ягоды. Особенно его много в апельсине, лимоне, репе, помидоре, перце, редьке, капусте, шиповнике и чёрной смородине.

4. Витамин D.

Это витамин особенно необходим растущему организму, то есть детям, так как он участвует в обмене кальция и фосфора, которые нужны для роста костной системы и зубов. Если ребенок не будет получать достаточное количество витамина D, то кости скелета будут хрупкими и слабыми. Последствия этого – кости искривляются, а зубы крошатся и выпадают.

Продукты, богатые витамином D – морская рыба и рыбий жир, яичный желток, молоко.

5. Витамин Е.

Витамин Е называют противником старения. Человек с дефицитом витамина Е выглядит больным, вялым, бледным, болезненным. Кроме

этого, и дети и взрослые быстро утомляются, теряют координацию движений.

Продукты, содержащие максимальное количество витамина Е – растительное масло, различные орехи, бобы, горох, петрушка.

Загадки

1. Съешь капусту и морковь,
Силы наберёшься вновь.
Выпей литр молока,
Витамин там будет... (А) !

2. Груша, яблоко, банан
Ананас из жарких стран.
Эти вкусные продукты
Вместе все зовутся... (фрукты) !

3. С оранжевой кожей,
На мячик похожий.
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно? (апельсин)

4. Очень крепкий этот малый
Зубу непослушный.
Расколи его сначала,
А потом и кушай. (орех)

5. Красный, детки, но не мак.
В огороде вырос.
Сочный, лакомый синьор,
А зовется... (помидор) !

6. В зеленой палатке
Колобки спят сладко.
Много круглых крошек
Что это? (горошек)

7. Очень важный, круглый шар
Овощам всем прокричал
- в огороде пусто,
Если нет... (капусты) !

8. Встала Оля возле грядки -
Ничего не разберет.
Где же спрятался хитрец
Наш зеленый... (огурец) !

9. Он почти как апельсин
С толстой кожей, сочный.
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень. (лимон)

10. В этих желтых пирамидках
Сотни зерен аппетитных. (кукуруза).