

# Рацион с полным комплексом полезных веществ

## Долой авитаминоз!

Недостаточное поступление витаминов в организм приводит к развитию авитаминоза.

Лучшей профилактикой авитаминоза является здоровый образ жизни. В первую очередь необходимо придерживаться сбалансированного питания. Рацион, содержащий полный комплекс полезных веществ, витаминов, белков, жиров, аминокислот и минеральных веществ, создаст надежную защиту организма от витаминной недостаточности. Вот основные витамины, употребляя которые в достаточном количестве, можно не бояться витаминной недостаточности.

### **Витамин А**

влияет на рост человека, помогает организму сопротивляться различным инфекциям, делает состояние кожи более хорошим, оказывает большое влияние на зрение человека. Недостаток витамина А ухудшает зрение, особенно в сумерках, на руках и ногах кожа может стать шероховатой, начать шелушиться, понижается яркость и прочность ногтей. Для детей недостаток витамина А опасен задержкой роста. Содержится в рыбьем и молочном жирах, сыре, твороге, яичном желтке. В организме человека витамин А может образовываться из многих растительных продуктов, таких как морковь, шпинат, укроп, рябина и прочее (провитамин А – бета-каротин).

### **Витамин D**

регулирует фосфорно-кальциевый обмен, повышает сопротивляемость организма, противостоит рахиту. Его дефицит может привести к недостаточному отложению в костях извести, может проявиться тошнота, потеря аппетита, раздражительность и еще ряд симптомов. Витамин D практически не встречается в растительной пище, больше всего его содержится в атлантической сельди, рыбьем жире, присутствует в шпинате и грибах в небольших количествах. Образованию витамина способствуют ультрафиолетовые лучи, в связи с чем овощи, выращенные под солнечными лучами, как собственно и сам солнечный свет, весьма полезны для человеческого организма.

**Витамин Е** не допускает окисление витамина А и помогает ему накапливаться в печени, благотворно влияет на усвоение белков, оказывает положительное влияние на кровь, мозг, мышцы, нервы. Недостаток витамина Е может привести к слабости мышц, выкидышам у беременных женщин, эндокринным расстройствам. Содержится преимущественно в продуктах растительного происхождения, особенно много их в маслах соевом, арахисовом, подсолнечном. Много его в бобовых и зерновых ростках, в овощах.

**Витамин К** участвует в свертывании крови, при недостатке его в

организме могут развиваться явления геморрагического характера, трудность в остановке кровотечений. Имеет широкое распространение в растительности, но при тепловой обработке разрушается. Шиповник, морковь, клубнику, помидоры следует употреблять в сыром виде.

**Витамин С** или аскорбиновая кислота, увеличивает способность организма защищаться от инфекций, повышает у сосудов эластичность, благотворно воздействует на центральную нервную систему. Позволяет лучше усваивать железо, нормализует кроветворение, очень полезен для большинства людей и взрослому человеку требуется около 100 миллиграмм. Витамин С присутствует в рябине, черной смородине, зеленом луке, цитрусовых.

**Витамин РР** регулирует функции пищеварительной системы, нервную деятельность, участвует в обмене белков. Витамин РР содержится в достаточных количествах в мясе, молоке, яйцах.

**Витамины группы В**, обладают влиянием на различные функции человеческого организма, воздействуя в первую очередь на нервную систему. Например, тиамин или витамин В1 важен для работы головного мозга. Витамины данной группы должны поступать в организм в достаточном количестве при высоких стрессовых нагрузках. Витамины группы В присутствуют в пище животного происхождения, а также в бобовых. Не стоит забывать о легких физических нагрузках и прогулках на свежем воздухе, которые также эффективно укрепят состояние вашего здоровья.