

Витамины на грядке

Наступает долгожданная пора разноцветья на столе и богатства «живых» витаминов и минералов. Лето, а затем и осень балуют нас разнообразием свежих фруктов, ягод, овощей и зелени, которые насыщают организм впрок полезными веществами. Так чем же каждый из витаминов и минералов помогает и малому и старому едоку?

Ретинол, он же витамин А активно участвует в процессах перерождения кожи и слизистых оболочек, увеличивает сопротивляемость организма к инфекциям, улучшает сумеречное зрение (практически всем известно, что недостаток этого витамина приводит к «куриной слепоте», когда человек слишком плохо видит в сумерках, в темном помещении). *Богата ретинолом рыжая красавица – морковь.*

Тиамин – витамин В1. Участвует в жировом и углеводном обмене, его недостаток способен спровоцировать судороги, паралич и повышение артериального давления. Этот витамин защищает нервные клетки организма, снимая усталость и предохраняя от нервных расстройств. *Делятся с нами природным витамином В1 злаки, бобовые и семена.*

Рибофлавин (витамин В2) помогает быстрее заживать ранам и порезам. Его нехватка в организме приводит к появлению трещинок в уголках рта, к общей слабости, ухудшению зрения и замедлению роста. *Квашенные овощи, творог, рыба и дрожжи – основные поставщики этого витамина.*

Пиридоксин, или витамин В6 регулирует белковый обмен, жировой, обмен таких микроэлементов, как железо и медь. Полезен при малокровии, токсикозе, заболеваниях нервной системы и атеросклерозе. **В организм попадает с пророщенными семенами гороха, бобов, пшеницы, кукурузы.**

Цианкобаламин, он же витамин В12 содержится в **сине-зеленых водорослях и грибах.** Применяют этот витамин при различных заболеваниях нервной системы, злокачественном малокровии, заболеваниях печени и кожи.

Аскорбиновая кислота – знакомый всем витамин С. Даже маленькие детки знают, что лимон полезен для здоровья, а для взрослых конкретизируем его целебный свойства: «аскорбинка» повышает сопротивляемость к инфекциям, принимает участие в синтезе белков мозга, также стимулирует процесс кроветворения и снижает количество холестерина в крови человека. **Витамином С с нами разделятся шиповник, слива, яблоко, и даже лук.**

Витамин Д предупреждает рахит – и это тоже все знают. Однако не все помнят, что благодаря своему влиянию на минеральный обмен в организме, витамин Д усиливает возможности организма при борьбе с туберкулезной инфекцией, кроме того, достаточное количество этого витамина предупреждает даже возникновение кариеса.

Филлохинон, он же витамин К. Быстрое свертывание крови, ускорение заживления ран и язв, помощь при лучевой болезни – в этих случаях без филлохинона не обойтись. **Кукуруза, капуста, помидоры, рябина, репчатый лук содержат витамин К больше других растительных «родственников».**

Токоферол, или витамин E просто незаменим для здорового состояния скелетных мышц и мышцы миокарда. **Нам его дарят растительные масла, яблоки и груши.**

Рутин – витамин P. При его дефиците развивается хрупкость сосудов, а значит и кровоточивость. **Получить его с питанием можно из шиповника, смородины, винограда, рябины и зеленого чая.**

Никотиновая кислота (витамин PP) есть в дрожжах, пшенице, гречихе и грибах. Его нехватка может привести к развитию пеллагры: поражаются кожа и кишечник, сосуды и центральная нервная система.

Витамин F из растительных масел (подсолнечного, хлопкового и кукурузного) применяется при необходимости регулировать уровень холестерина в крови.

