

# Витамины с грядки

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.

