

**Витамин С** по-другому называют аскорбиновой кислотой. Он является одним из наиболее важных веществ для организма. Его функция заключается в создании и оздоровлении соединительных тканей. Посредством витамина С происходят окислительно-восстановительные процессы. Аскорбиновая кислота способствует нормальному росту костей, зубов, улучшает состояние кровеносных сосудов и других тканей, повышая их эластичность и прочность, участвует в жизнедеятельности клеток.

Взаимодействуя с витамином А, аскорбиновая кислота блокирует токсичные вещества в крови человека, помогая организму бороться с инфекциями. Специалисты утверждают, что используя витамин С на разных стадиях заболевания, можно предотвратить хронические формы кашля и насморка. Для этого в течение суток принимают по 50 мг аскорбиновой кислоты каждые полчаса.

Витамин С должен регулярно поступать в организм человека с пищей, поскольку самостоятельно он не синтезируется. Недостаток этого вещества в организме приводит к ослабленности сосудов и даже цинге. Поэтому очень важно, чтобы ребенок в достатке получал не только коровье молоко, но и фрукты или соки.

Продуктами с повышенным содержанием аскорбиновой кислоты являются цитрусовые, помидоры и томатный сок, капуста, черная и красная смородина, красный перец, зелень петрушки и укропа. В других фруктах и овощах, таких как яблоки или картофель, также содержится эта кислота, но в меньших пропорциях. Важно знать, что при тепловой обработке витамин С очень быстро разрушается, поэтому пищу с его содержанием лучше употреблять в сыром виде, либо готовить такие продукты при закрытой крышке или опускать их в кипящую подсоленную воду.

**Витамин В1** Раньше ученые полагали, что существует лишь один витамин В, который может по-разному влиять на функции организма. Впоследствии было установлено, что на самом деле витаминов этой группы очень много. Однако содержатся они в одних и тех же продуктах.

Специалисты рекомендуют употреблять витамины группы В с естественной пищей, а не принимать специальные препараты, так как эти вещества еще недостаточно изучены. Витамины этой группы крайне важны, в них нуждаются все клетки человеческого организма.

Недостаток витамина В1 возникает в организме человека, если в его рацион входит большое количество крахмалосодержащих продуктов и сладостей. Это приводит к снижению аппетита, медленному росту, высокой утомляемостью, расстройствам пищеварения, нервозности, мышечным нарушениям. При недостатке витамина В1 рекомендуется употреблять в пищу прежде всего хлеб грубого помола и каши из недробленых круп.

Тиамин - второе название витамина В1 - содержится также в дрожжах, бобовых овощах, ячмене, овсе, фасоли, спарже, картофеле, почках печени, мозге животных, говядине, баранине, яичном желтке. При приготовлении пищи из этих продуктов важно учитывать, что, подвергаясь длительной термической обработке, тиамин разрушается, особенно при взаимодействии с углекислотой.

**Витамин В2** Очень важным для здоровья человека является витамин В2, или рибофлавин, который разрушается, взаимодействуя в организме с продуктами с высоким содержанием крахмала или сахара, что приводит к его дефициту. При недостатке этого витамина в уголках рта могут появляться трещинки, кожа становится сухой и шелушится, возникают проблемы со слизистой оболочкой рта и со зрением.

Также могут стать частыми головные боли, может повыситься утомляемость и снизиться аппетит. В худшем случае дефицит этого витамина вызывает изменения конъюнктивы глаз, кожи и нервной системы. Кроме того, это вещество влияет на выработку энергии в организме человека, и при его недостатке заметно снижаются темпы роста.

Рибофлавин содержится в большом количестве пивных дрожжах, печени, мясе, яйцах, молоке, сыре, твороге. А также этим веществом богаты такие продукты, как капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, стручки бобовых, зародыши и оболочки пшеницы, ржи, овса.

**Витамин В6** Витамин В6 по-иному называется пиридоксимом, он присутствует во многих продуктах, поэтому недостатка в нем, как правило, не бывает. Однако он может появиться у людей, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, если в их рационе не хватает молока и молочных продуктов. Дефицит витамина В6 проявляется в виде судорог, невритов, сыпей, малокровия, что бывает обусловлено плохой наследственностью.

Другими признаками нехватки витамина В6 в организме могут быть тошнота, снижение аппетита, повышенная возбудимость, сухой себоррейный дерматит. Поэтому, в зависимости от возраста и особенностей работы, взрослый здоровый человек должен получать 2-3 мг пиридоксина в сутки.

Основными источниками витамина В6 являются молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, куриное яйцо, рыба, хлеб из муки грубого помола.

**Витамин В12** крайне необходим человеку для хорошего самочувствия и крепкого здоровья. При недостаточном количестве этого вещества может развиваться злокачественная анемия, то есть малокровие. По мнению многих специалистов, риску этого заболевания в значительной степени подвержены дети вегетарианцев, находящиеся на грудном вскармливании.

Дефицит цианкобаламина - витамина В12 - в младенческом возрасте может привести к раздражительности ребенка, малой прибавке в весе, отставанию в умственном развитии. Поэтому мамам-вегетарианкам во время периода кормления грудью рекомендуется принимать в пищу некоторые мясные продукты. Молоко и продукты животного происхождения содержат большое количество цианкобаламина. А вот овощи, фрукты, крупы отличаются небольшим содержанием в них этого вещества. Больше всего витамина В12 содержится в твороге, мясе, сыре, печени, рыбе.

**Витамин А** необходим для обеспечения полноценной функции пищеварительной и мочевыделительной систем. Он также нормализует обмен веществ, улучшает процесс роста, предохраняет от поражения кожу и слизистые оболочки. Этот витамин очень полезен для зрения. При достаточном его количестве в организме человек может видеть в сумерках и в плохо освещенном помещении. При дефиците витамина А малыши плохо переносят простудные заболевания. Однако это не означает, что усиленное употребление этого вещества позволит избежать их. Взаимодействуя с витамином С, витамин А ускоряет процесс выздоровления и стабилизирует состояние больного.

Недостаток этого вещества характеризуется нарушением функции зрения, снижением иммунитета, ороговением слизистых оболочек некоторых органов и кожи. Дефицит его, как правило, обусловлен плохим питанием или серьезным заболеванием кишечника. Но чрезмерное содержание этого вещества в организме чревато негативными последствиями: оно может привести к развитию врожденных дефектов у плода, если беременная женщина слишком много употребляет витамина А.

Большим содержанием этого витамина отличается сливочное масло, яичный желток, различные овощи, печень трески и животных, сливки, рыбий жир.

Вещество, из которого организм человека получает витамин А, называется провитамином А, или каротином, который содержится в моркови, сладком перце, облепихе, шиповнике, зеленом луке, петрушке, щавеле, абрикосах, шпинате, салате, зеленом горошке. Витамин А относится к группе жирорастворимых витаминов, так как он лучше усваивается, если продукты с высоким содержанием этого вещества употребляют в пищу с чем-нибудь жирным. Например, тертую морковь можно смешивать со сметаной.

**Витамин Е** очень необходим для человека, как элемент, благотворно влияющий на работу сердечной мышцы и половую функцию. Кроме того, он очень важен для эластичности и гладкости кожи. При дефиците этого элемента у человека появляется угнетение половых желез, мышечная дистрофия, нарушение целостности эритроцитов, шелушение кожи.

Чтобы восполнить недостаток витамина Е, необходимо употреблять в пищу подсолнечное масло, яичный желток, печень, мясо, сливочное масло, молоко. Большим содержанием этого элемента отличаются зародыши пшеницы, других злаковых культур, зеленые части овощей и дикорастущих растений.

**Витамин К** необходим человеку для обеспечения нормальной свертываемости крови. В случае дефицита этого элемента в организме могут стать частыми кровотечения, при порезах и ранениях возможна большая потеря крови в связи с ее плохой свертываемостью. Этот витамин вырабатывается у человека в той части кишечника, которая называется аппендиксом. Однако синтез витамина К в кишечнике не обязательно обеспечивает достаточное его количество, необходимое человеку, тем более что у многих людей аппендикс удален.

*Для восполнения содержания витамина К в организме, человеку следует полноценно питаться. Этот витамин в большом количестве содержится в белокочанной и цветной капусте, томатах, картофеле, тыкве, свиной печени, моркови, овсе, пшенице, бобовых овощах, свекле.*

***Витамин Р*** - рутин или цитрин - является очень важным для человека веществом. Он участвует в процессах окисления-восстановления в организме вместе с витамином С. В результате нехватки витамина Р повышается проницаемость кровеносных сосудов. Во избежание таких негативных явлений, необходимо обеспечить достаточное поступление этого элемента в организм.

*Источником его могут быть чай, отвар сушеного шиповника, цитрусовые, рябина, грецкие орехи, черная смородина.*