

«Дерево держится своими корнями, а человек – пищей»

Каждое блюдо имеет в себе некоторое количество витаминов, полезных для здоровья человека.

Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.



Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.



Для чего нужны витамины?

Часто, когда человек жалуется на усталость, можно услышать совет - принимай витамины. Почему? Дело в том, что наш организм, конечно, машина хорошая, но и для его работы нужно не только топливо в виде жиров, белков и углеводов, но и такие вещества, как витамины. При недостатке которых начинаем болеть, и плохо выглядеть, становимся вялыми или раздражительными. Без которых нам с вами, практически, не жить.

Множество витаминов прямым образом влияют на нашу жизнь.





Салаты, полезные для здоровья

Винегрет

витамины группы **С, В, К.**

Цезарь

витамины группы **А, В1, В12, С, D**

Греческий

витамины группы **А, С, В1, В2, В3**

Каши, полезные для здоровья

Гречневая – для сердца

Рисовая – для желудка

Овсяная – против старения

Пшённая – для энергии

Перловая – для молодости

«Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами»

Гипократ

Заболевания, связанные с недостатком витаминов:

Полиневрит – дефицит **В1**

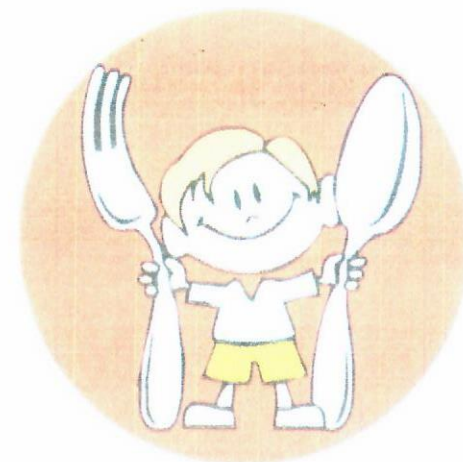
Пеллагра – дефицит **В3** и **В5**

Цинга – дефицит витамина **С**

Рахит – дефицит витамина **D**

«Куриная слепота» – витамина **А**

Нарушение полового развития в подростковом возрасте – дефицит витамина **Е**



Здоровое питание