**Радуга витаминов.**

Скоро весна и большинство **родителей** начинают задумываться о приеме детьми **витаминов**. У всех на слуху фраза *«весна, начался****авитаминоз****»*, и все верят, что это правда. На самом деле – получить **авитаминоз***(полное отсутствие****витаминов****)* в современных условиях почти нереально, питаемся мы все-таки достаточно неплохо. А вот вопрос о том, нужно ли детям давать **поливитамины**, требует более детального рассмотрения.

**Витамины – что это**?

Мы все с детства знаем, **витамины полезны для здоровья**, многие помнят из детства желтые круглые **витаминки**, которые давали нам мамы. **Витамины** на самом деле – вещь очень важная, без них невозможна работа организма. Однако, сегодня с экранов телевизора и страниц многих журналов фармацевтические компании утверждают, что необходимо принимать именно их таблетки, сиропы капли или микстурки, так как только они самые лучшие и полностью покрывают потребности. Правда ли это? Неужели их нужно принимать постоянно и давать детям? Чтобы разораться в этом вопросе, нужно вспомнить, что мы знаем о **витаминах** и их функциях в организме.

**Витамины** с латыни переводятся как *«дающие жизнь амины»*, у них нет пищевой ценности, однако, они являются биологическими катализаторами, веществами, активирующими химические реакции в организме. Они заставляют работать ферменты, таким образом, регулируя многие функции организма. Если **витаминов** нет – химические реакции резко замедляются, что приводит к нарушениям в работе организма, вплоть до развития различных болезней.

**Витамины** – это уникальные вещества, один **витамин** не может заместить другой, равно как и вместо **витаминов** не может работать другое вещество. Большая часть **витаминов** в организме не производится и они должны регулярно поступать в организм. Он, конечно, создает определенные запасы **витаминов** в печени и других органах, но не все **витамины** можно отложить про запас, они нужны постоянно. **Витамины** участвуют в процессах роста, поддерживают уровень гемоглобина и

обновление крови, регулируют половое созревание и половую функцию, регулируют работу нервной системы, движение крови по сосудам, пищеварение, помогают работе желез, вырабатывающих гормоны, отвечают за острое зрение и слух, создают гладкую кожу. Особенно важно участие **витаминов** в процессе иммунного ответа, защиты клеток от действия вредных веществ и развития рака. Благодаря **витаминам дети меньше болеют**, легче переносят физические и психические нагрузки, проще адаптируются к плохой экологии.

**Витамины** - это особые вещества, играющие важную роль в различных процессах жизнедеятельности, но не вырабатываемые самим организмом. Следовательно, **витаминами** нужно ежедневно обогащать наш пищевой рацион.

Сегодня известно около 20 **витаминов – А**, Б, С и другие *(их группируют по буквам латинского****алфавита****)*. Многие из них выпускаются в синтезированном виде, в форме драже и таблеток. Однако более полезно пополнять нашу **витаминную** норму за счет продуктов. Это улучшает их усвоение.

На первое место среди подобных жизненно необходимых соединений надо поставить **витамин** С – аскорбиновую кислоту. Он руководит обменом веществ в клетках организма, заведуя, в частности, их водоснабжением.

Главной кладовой **витамина** С является картофель. Хотя в процентном отношении его больше в луке и чесноке, но картофель — наше повседневное блюдо. В весенний период, чтобы покрыть недостаток в **витамине С**, картофеля нужно съедать около 600 граммов в день – втрое больше чем осенью. Другой общедоступный резерв этого **витамина – капуста**, свежая или квашенная. По количеству **витамина** С 100 граммов салата из свежей капусты равноценны, почти килограмму квашеной.

Очень важен и **витамин А**, обеспечивающий нормальное состояние кожных и слизистых покровов, поддерживающий хорошее зрение. Много его содержится в сливочном масле. Оно ежедневно необходимо каждому человеку. Когда в дореволюционной России во время великих постов резко уменьшалось потребление жиров, многие заболевали куриной слепотой.

Еще один источник **витаминного равновесия – хлеб**. Но не всякий, а из муки грубого помола – черный. В нем содержатся основные **витамины группы В**.

Активное **витаминное** и общеукрепляющее средство – отвар овса. В народе давно известна польза овсяной каши. Овес концентрирует в себе многие **витамины** и поэтому благоприятно действует на организм.

Какие же блюда – носители **витаминов** желательны ежедневно? Очень разумно всячески использовать овощи – морковь, капусту, свеклу. Эта пищевая комбинация столь же хороша для организма, как, например, ягоды с молоком. Дело в том, что жиры растворяют **витамины**, содержащиеся в овощах, и проводят их в клетки.

А растительные соки – яблочный, томатный, морковный, сливовый! Стакан сока как третье блюдо значительно полезнее, чем традиционный компот.

Вокруг нас очень много природных залежей **витаминов**. Надо только уметь пользоваться этой великой зеленой аптекой!

+❤ В Мои закладки