

# 5 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ О ВИТАМИНАХ:



1. Нехватка витаминов ведёт к нарушению работы всех систем и органов, начиная с нервной системы и заканчивая сердцем.
2. Не меньше, чем недостаток витаминов, действует их переизбыток. Например, сильное превышение нормы витамина Е может привести к кровотечению, Д – к болезни почек, А – к сбою работы печени, мигреням и болям в суставах.
3. Некоторые вещества, попав в наш организм с пищей, становятся витаминами только при определённых условиях. Например, для того чтобы усвоился каротин, который в нашей печени превращается в витамин А, нужно есть овощи с растительным маслом или сметаной. А чтобы в коже появился витамин Д, необходимы солнечные лучи.
4. Витаминами нельзя запастись впрок. Употреблять пищу, богатую ими необходимо каждый день.
5. Чем дольше хранится продукт и чем больше у него повреждений поверхности, тем выше должна быть температура его кулинарной обработки. Но при высокой температуре теряется больше витаминов. Подогревайте приготовленную пищу в закрытой посуде.



# ЧТО МЕШАЕТ УСВОЕНИЮ ВИТАМИНОВ:

- **Аспирин** уменьшает содержание витаминов группы В, С, А, калия и кальция.
- **Алкоголь** разрушает витамины группы В, А, а также кальций, цинк, калий, железо, магний.
- **Антибиотики** разрушает витамины группы В, железо, кальций, магний.
- **Никотин** убивает витамины А, С, Е и селен.
- **Кофеин** (более 3 чашек в день) вымывает из организма витамины В, РР, железо, кальций, цинк, калий.
- **Снотворные средства** затрудняют усвоение витаминов А, Д, Е, В12, сильно снижают уровень кальция.
- **Мочегонные средства** выводят из организма витамины группы В, а также калий, цинк, магний.

<b>симптомы</b>	<b>чего не хватает организму</b>	<b>где искать витамины</b>
Усталость, быстрая утомляемость, регулярные простуды, кровоточивость дёсен, синяки на коже	<b>Витамин С (аскорбиновая кислота)</b>	шиповник, облепиха, яблоки, смородина, перец, петрушка, капуста, цитрусовые, картофель в мундире
Сухость, шелушение кожи, истончение волос, снижение остроты зрения	<b>Витамин А (ретинол)</b>	Печень трески, говяжья, свиная, птичья печень, морковь, сливочное масло, творог, яйца
Нервная возбудимость, склонность к судорогам мышц, хрупкость костей, кариес	<b>Витамин Д (кальциферол)</b>	Печень трески, молоко, сливочное масло, творог, яйца
Быстрая утомляемость, бессонница, головокружение, сердцебиение, раздражительность, нервозность, плохое настроение, мышечная слабость, отёки, кариес	<b>Группы В: В1 (тиамин), В6 (пиридоксин), В12 (кобаламин)</b>	Каша, нежирная свинина, печень, почки, рыба, орехи, яйца, молоко, сыр, творог
Трещины на губах и в углах рта, сухость губ, воспалительные болезни кожи	<b>Витамин В2 (рибофлавин)</b>	Дрожжи, йогурт, молоко, сыр
Мышечная слабость	<b>Витамин Е (токоферол)</b>	Орехи, растительное масло, злаковые, яйца

