

Что полезно знать о витаминах



В пищевых продуктах имеются химические вещества, называемые витаминами, которые необходимы для правильного хода процессов усвоения пищевых продуктов. В человеческом организме витамины сами по себе образоваться не могут, так как они образуются только в растениях, а через них попадают к нам.

Очень немногие пищевые продукты содержат в себе все витамины: в одних их много, в других мало, а некоторых их совсем нет. Полное же отсутствие одного из витаминов в течение долгого времени обычно влечёт за собой для Человека смерть.

Витамин А – это витамин роста, имеется во всякой зелени и во всех жирах животного происхождения,

за исключением свиного сала. В растительных маслах из семян этого витамина тоже почти нет.

Когда в пище мало витамина А, то в организме нет достаточного физического развития, нет нормального роста. Мускулы легко утомляются, кожа нечистая, в ушах большое отложение серы. А самое

главное, появляется сухость и воспаление роговой оболочки глаза. Сухость слизистой оболочки появляется не только в глазах, но в носу, горле, кишках, мочевых каналах, что лишает их защиты от заражения.

Для детей особенно важен витамин А, так как при недостатке его дети легко подвергаются всяким заболеваниям. Если малорослого ребенка начать усиленно кормить витамином А, то у него быстро увеличивается рост.

Витамин этот больше всего имеется в рыбьем тресковом жире, в свежем коровьем масле, сливках, яйцах, салате, шпинате.

Витамин В – этот витамин главным образом предохраняет от нервного расстройства, а кроме того, способствует перистальтике кишек, уничтожает запоры, повышает сопротивление организма к заразным болезням и всякого рода экземам.

Витамин В сконцентрирован в семенах растений, немного в корнях и в клубнях, но не в листьях, где находятся витамины А и С. Больше же всего его имеется в пивных дрожжах, в семенах подсолнуха, в необдёрнутом риске и таком же ячмене. В сливочном масле, белом хлебе и сахаре его совсем нет. Поэтому при обильном потреблении этих последних надо для уравнивания обязательно побольше есть той пищи, где находится много витамина В, а именно – мясо, печенку, свежие помидоры, спаржу, яйца, салат, стручковую фасоль.

Витамин С – он укрепляет иммунитет организма, то есть сопротивляемость его к заражениям. Недостаток его создает упадок сил, болезненный вид, кровотечения из носа и десен, боль в суставах, опухание конечностей, не дает заживать ранам. Полное же его отсутствие ведет к тяжелой болезни – цинга. Этот витамин помогает, усваивает из пищи минералы и благотворно влияет на глаза.

Он имеется в свежих фруктах, особенно апельсинах, лимонах, грейпфрутах и бананах, а также в овощах, главным образом в сырых – помидорах, моркови, капусте, шпинате, салате, желтой репе, картофеле (сваренном в кожуре), в луке и чесноке.

При варке почти все овощи теряют витамин С, за исключением лука, который сохраняет его при варке.

Витамин Д – предохраняет от рахита и, вообще, от размягчения костей. Он необходим для правильной утилизации известковых солей

и фосфатов, содействует повышению сопротивляемости организма в отношении легочных заболеваний.

Больше всего его имеется в рыбьем жире (но последний при долгом хранении теряет витамин Д), свежих яйцах и сырой капусте.

