



Будь здоров!

ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ВИТАМИНАХ?

О том, что витамины полезны, знает каждый ребёнок. Но знаешь ли ты, какой витамин за что «отвечает»?

Витамин **А** благотворно влияет на зрение. Он содержится в молоке, сливочном масле, яйцах.

Витамин группы **В** играет для организма человека важную роль. Он стимулирует работу защитной системы во время стрессов, различных заболеваний и травм. Их нехватка может негативно сказаться на здоровье.

Витамин **Д** необходим для зубов, костей и роста детей. Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и разрушении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках. Витамин **Д** вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Много витамина **Д** в рыбе, сливочном масле и зелени.

Витамин **Е** является средством, выводящим из организма вредные вещества. Он содержится в свежей растительной пище. Витамин **Е** применяется для лечения и профилактики различных заболеваний.





Витамин С (аскорбиновая кислота) повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, способствует укреплению кровеносных сосудов. Источниками витамина С является капуста, лук, сладкий перец, баклажан, картофель, щавель, смородина, рябина, шиповник, клюква, брусника, крыжовник, цитрусовые (апельсин, мандарин, лимон).

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЯБЛОКИ?

Яблоко – самый привычный фрукт в нашей стране. Оно не только вкусно, но и полезно. О полезных свойствах яблок можно писать целые книги. В яблоках содержится витамина А, например, на 50% больше, чем в цитрусовых. Его ещё называют «витамином аппетита». Он крайне необходим для растущего организма. Яблоки укрепляют иммунную систему, что очень нужно в период респираторных, так называемых сезонных заболеваний.



Лучше употреблять яблоки свежими, так как витамин С, содержащийся в них, быстро окисляется на воздухе. Яблоки доступны нам круглый год. «Одно яблоко в день освободит нас от визита к врачу», – гласит народная мудрость. Ешьте яблоки и не болейте!

