

## РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ О ВИТАМИНАХ

Витамины служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости заболеваниям, тесно связаны с процессами роста и развития организма. Между действием различных витаминов существует тесная взаимосвязь: недостаток в пище одного из витаминов влечет нарушение обмена других витаминов.

Витамины служат регуляторами обменных процессов, играют немаловажную роль в повышении сопротивляемости заболеваниям, тесно связаны с процессами роста и развития организма.

- **Витамин А** оказывает влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Содержится витамин А в большом количестве в рыбьем жире, сливках, сливочном масле, яичном желтке, печени. В некоторых растительных продуктах: моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах — содержится каротин — провитамин А, превращающийся в организме в витамин А.

- **Витамин D** способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке в пище витамина D нарушается нормальное усвоение организмом кальция и фосфора, что ведет к возникновению рахита. Наибольшее количество витамина D содержится в рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб. В молоке и сливочном масле витамин D содержится в небольшом количестве.

- **Витамин К** участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме различных антибактериальных препаратов. Витамин К содержится в основном в помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве.

- **Витамин С**, или аскорбиновая кислота, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмены, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Этот витамин содержится во многих свежих овощах и фруктах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, облепихи, крыжовника, цитрусовые, капуста, картофель, листовые овощи.

- **Группа витаминов В** необходима для нормального течения углеводного, жирового и водного обменов, играет важную

роль в окислительно-восстановительных процессах, в процессах кроветворения и нейрогуморальной регуляций, синтеза белка, является стимулятором роста и многих других процессов. Витамины этой группы содержатся в пивных и пекарских дрожжах, гречневой и овсяной крупе, ржаном хлебе, молоке, мясе, печени, яичном желтке, зеленой части растений.

- **Витамин Е** (токоферол) влияет на функцию эндокринных желез, на обмен белков, углеводов, обеспечивает внутриклеточный обмен. Больше всего этого витамина содержится в зернах кукурузы, в моркови, капусте, зеленом горохе, яйцах, мясных и рыбных продуктах, в коровьем и оливковом масле.

- **Витамин А** содержится в рыбьем жире, сливках, сливочном масле, яичном желтке, печени. В некоторых растительных продуктах: моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах — содержится каротин — провитамин А, превращающийся в организме в витамин А.

- **Витамин D** способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке в пище витамина D нарушается нормальное усвоение организмом кальция и фосфора, что ведет к возникновению рахита. Наибольшее количество витамина D содержится в рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб. В молоке и сливочном масле витамин D содержится в небольшом количестве.

- **Витамин К** участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме различных антибактериальных препаратов. Витамин К содержится в основном в помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве.

- **Витамин С**, или аскорбиновая кислота, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмены, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Этот витамин содержится во многих свежих овощах и фруктах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, облепихи, крыжовника, цитрусовые, капуста, картофель, листовые овощи.

- **Группа витаминов В** необходима для нормального течения углеводного, жирового и водного обменов, играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах, в процессах кроветворения и нейрогуморальной регуляций, синтеза белка, является стимулятором роста и многих других процессов. Витамины этой группы содержатся в пивных и пекарских дрожжах, гречневой

и овсяной крупе, ржаном хлебе, молоке, мясе, печени, яичном желтке, зеленой части растений.

- **Витамин Е** (токоферол) влияет на функцию эндокринных желез, на обмен белков, углеводов, обеспечивает внутриклеточный обмен. Больше всего этого витамина содержится в зернах кукурузы, в моркови, капусте, зеленом горохе, яйцах, мясных и рыбных продуктах, в коровьем и оливковом масле.