

Какие витамины помогут выглядеть красиво и где их найти?

Дамы привыкли устранять мелкие огрехи внешнего вида при помощи косметики. Безусловно, различные кремы и маски эффективны. Но нельзя забывать и о правильном питании. Чтобы выглядеть красиво и хорошо себя чувствовать, нужно употреблять в пищу продукты, содержащие витамины.

Витамин А (ретинол) и провитамин А (каротин) нужны для развития всего организма. К их нехватке особо чувствительны слизистые оболочки и кожа. Симптомы недостатка значительно ухудшают внешний вид кожи, она становится сухой и шелушащейся, появляются темные пятна, гнойничковая сыпь и угри. Возможна «куриная слепота».

Восполнить нехватку поможет говяжья или куриная печень, сливочное масло, помидоры, курага и морковь. Не помешает и рыбий жир. Витамин А присутствует также в молоке, икре и яичном желтке.

Каротин содержится в зелени любых растений. Если плоды, овощи и ягоды окрашены в яркий желтый или красный цвет, скорее всего «виновником» этого является провитамин А. Среди таких даров природы тыква, морковь, редис, томаты, абрикосы, шиповник, облепиха и даже грибы лисички. Каротин лучше употреблять вместе с растительным маслом или сметаной. Так он лучше усваивается.

Борется с морщинами и обеспечивает упругость кожи **витамин Е (токоферол)**. Его эффективность связана с тем, что он участвует в процессах размножения клеток и обмена веществ.

Много токоферола содержат нерафинированные растительные масла, бобовые, морковь и зеленые овощи. Приверженцам различных диет целесообразно включать в свой рацион хотя бы чайную ложку растительного масла, витамин Е не помешает.

Витамин К (викасол) регулирует свертываемость крови. Найти его можно в помидорах,

яблоках, моркови, капусте, картофеле и рябине. Кроме того, он синтезируется бактериями толстой кишки человеческого организма.

Для стимулирования заживления тканей при ранениях и ожогах, нормальной деятельности желез внутренней секреции, правильных защитных реакций организма просто незаменим **витамин С (аскорбиновая кислота)**.

Источники витамина - овощи и фрукты, ягоды и зелень. Особенно много аскорбинки содержится в ягодах черной смородины и плодах шиповника, капусте, петрушке, красном сладком перце, помидорах, шпинате и землянике.

Спутник витамина С во всех перечисленных источниках - **витамин Р (рутин)**. Эти два витамина и работают вместе над укреплением стенок кровеносных сосудов.

Печень тресковых рыб, сливочное масло и яичный желток - источники **витамина D (кальциферола)**.

Витамин необходим для развития костей и зубов, очень много его содержит рыбий жир. Под действием ультрафиолета витамин D вырабатывается организмом человека.

Важнейшую роль в борьбе с инфекциями и повышении сопротивляемости организма играют водорастворимые **витамины группы В**. Они регулируют деятельность нервной системы, образование крови, участвуют в обмене веществ и влияют на пищеварение.

Витамины В содержатся в хлебе из грубой муки, крупах, бобовых, орехах, отрубях, дрожжах, картофеле, красном перце, цитрусовых и листьях чая. Из животных продуктов можно рекомендовать постное мясо и рыбу, печень, молоко, творог, сыр и яйца.

В борьбе с язвой желудка поможет **витамин U (метилметионин)**, оказывающий благотворное воздействие на состояние слизистых оболочек. Витамин содержится в листьях свежей капусты, томатах и зеленом чае.

Какие витамины помогут выглядеть красиво и где их найти

Автор: admin

29.09.2011 10:23 -

Доброго здоровья и прекрасного внешнего вида.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)