Автор: admin
13.07.2013 10:30 -

Витамины красоты. Будем знакомиться?

С приходом зимы в нашем организме остается мало энергии, а весной недостаток витаминов приводит к тому, что волосы начинают ломаться, теряют цвет, ногти слоятся, живой румянец сменяется безжизненной бледностью, кожа на лице шелушится, а на руках грубеет. Самое время заводить знакомство с витаминами красоты и возвращать жизнь и здоровье организму.

Я уже перечислила некоторые основные проблемы, с которыми мы сталкиваемся в зимний период. Теперь познакомимся с витаминами-спасителями от этих проблем.

Витамин А
Недостаток этого витамина как раз таки может стать причиной большинства из всех перечисленных недугов, особенно проявляющихся в зимнее время - сухость и шелушение кожи лица, тела и губ, выпадение и тусклость волос, появление прыщей. Витамин А способствует выработке коллагена и эластина, которые придают коже упругость и эластичность, и способствует уменьшению растяжек на коже.

Его основными источниками является рыбий жир и печень. Чуть меньше его содержится в сливочном масле, яичных желтках, сливках и цельном молоке. Но все же ни один из растительных и животных продуктов не может обеспечить суточную норму витамина А, поэтому необходим его дополнительный прием.

Витамины группы В
В их число входит 6 витаминов:
В1 - больше всего его содержится в горохе, овсяных и гречневых крупах, орехах и жирной свинине.

В2 - в организм поступает с мясными и молочными продуктами. Дефицит этого витамина приводит к сухости и шелушению губ.

В3 - широко распространен в природе, большое количество содержится как в

растительной, так и в животной пище. Выпадение волос нередко происходит из-за недостатка этого витамина.

B6 - большое количество этого витамина содержится в злаковых, в картофеле, а также в мясе и молочных продуктах. Шелушение и трещины губ, «заеды» - последствия дефицита витамина B6.

B9 - содержится в бобовых, зеленых листовых овощах, злаках, орехах, бананах, апельсинах, дынях, абрикосах, финиках, грибах. А также в мясе и рыбе.

B12 - максимальное количество этого витамина можно получить из соевых продуктов, дрожжей, а также из мяса домашней птицы, рыбы, яиц. Румянец вернется к вам сразу, как только вы восполните в организме дефицит этого витамина.

Витамин С
Надоело ходить «бледной, как поганка», кожа на лице очень сухая и шелушится, причина этого - недостаток в организме аскорбиновой кислоты.
Значительное количество ее содержится в продуктах растительного происхождения - цитрусовые, овощи листовые зеленые, дыня, брокколи, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, черная смородина, болгарский перец, земляника, помидоры, яблоки, абрикосы, персики, хурма, облепиха, шиповник, рябина, печеный картофель в «мундире». В продуктах животного происхождения витамин С мало содержится, лишь в печени, надпочечниках и почках.

Витамин Н
Благодаря достаточному количеству витамина Н в организме вы забудете, что такое сухость и шелушение кожи. Витамин Н широко распространен в природе и содержится как в продуктах растительного, так и животного происхождения.

Витамин РР
Дефицит этого витамина является еще одной причиной шелушения губ. Пополнить недостаток организма в этом витамине можно благодаря говяжьей печени, дрожжам, моркови, сыру, кукурузной муке, листьям одуванчика, финикам, яйцам, рыбе, молоку, арахису, свинине, картофелю, помидорам, продуктам из цельных злаков.

Ну, вот уже сейчас вы можете подойти к зеркалу, оценить ситуацию и благодаря полученному перечню витаминов и продуктов, в которых они содержатся, начать решать все свойственные вашему организму проблемы, восстанавливать дефицит тех или иных витаминов. И пусть ваша внешность не зависит от того, лето на календаре или зима, в любое время года вы должны выглядеть прекрасно.

Автор - **Карина Князева**
Источник