Автор: admin
02.05.2012 17:56 -

Где набраться витаминов? Часть 1. Этим – как-то не до жиру

Бывает, что весной мы внезапно и беспричинно ощущаем, как наваливается на нас усталость, вялость. Мы становимся раздражительными, нас сваливает с ног любая болезнь. А причина этого проста и давно известна – нехватка витаминов в нашем питании.

Сейчас хорошо изучено действие около двадцати пяти витаминов. Все это сложные соединения с труднопроизносимыми названиями. Поэтому для простоты их именуют буквенными символами: витамины А, В, С и так далее. Все известные витамины можно разделить на две группы: водорастворимые и жирорастворимые.

Нас часто пугают передозировкой витаминов. Так вот, к водорастворимым витаминам это не относится. Они быстро выводятся из организма. И именно поэтому их часто не хватает. Вот некоторые из них:

Витамин дает энергию
Витамин В1 регулирует углеводный и энергетический обмен, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Если его недостаточно, вы теряете аппетит, быстро утомляетесь, легко отекаете. Симптомами нехватки витамина являются одышка, нарушение координации движений, депрессия.

Спасти вас могут 80 г дрожжей, или 120 г проращенной пшеницы, или 1,5 кг цветной капусты в день.

Растишка не от Данон
Витамин В2 называют витамином роста. Он жизненно необходим для образования красных кровяных телец, а посему, придает коже здоровый и свежий вид, способствует заживлению ран. Если у вас неожиданно появляется угревая сыпь, трещинки в уголках губ, резь в глазах – значит, вам не хватает этого витамина.

Вас могут выручить 1 яйцо, или 80 г дрожжей, или 0.5 кг шампиньонов в день.

Кровавый витамин
B12 способствует образованию и регенерации красных кровяных телец. Вас преследуют головные боли, головокружение, сбои сердечного ритма? Немеют конечности? Может у вас неприятности с кишечником, запоры?

Тогда вам надо есть по 4 г говяжьей печени или по 3 яйца, или по 350 г творога в день.

Собственная витаминная фабрика
Витамин Н – единственный витамин, который может синтезироваться в организме, и то не нами, а содержащимися в кишечнике бактериями. Он необходим для синтеза жирных кислот и способствует образованию пищеварительных ферментов. А еще он поддерживает волосы и кожу в нормальном состоянии.

Поэтому, если у вас сухая кожа и легко выпадают волосы, а в крови повышено содержание сахара и холестерина, то вам помогут говяжья печень, яичный желток, пивные дрожжи, молоко. А вот антибиотики, спиртное и курево, а также яичный белок противопоказаны.

Знаменитая аскорбинка
Самый известный витамин, вокруг которого было сломано много копий – витамин С, или аскорбиновая кислота. Особенно много споров вызвали исследования дважды нобелевского лауреата Лайнуса Полинга. Он утверждал, что ударные дозы витамина С позволяют лечить простудные заболевания и замедляют старение организма.

Так это или не так, спорят до сих пор. Зато бесспорно, что он укрепляет иммунную систему и необходим для синтеза гормонов.

Дефицит витамина С вызывает мучительную и смертельную болезнь – цингу. Она характеризуется кровоточивостью десен, выпадением зубов. Сопутствуют болезни хроническая слабость, депрессия, выпадение волос и шелушение кожи. Яркий признак

нехватки витамина С – долго не исчезающие синяки.

Дабы избежать этого, надо ежедневно съедать 1 апельсин, или 400 г квашеной капусты, или 1,5 кг картофеля. Кстати, только после начала культивирования картофеля в Европе прекратились ежегодные зимние эпидемии цинги. Больше всего витамина С содержится в шиповнике и смородине.

Продолжение следует

Автор - **Любовь Музыка**
Источник