



ВЕСНА ПРИШЛА!

Наш организм устал за зиму и на него навалился весенний авитаминоз. Вместе поможем бороться против спутника этого времени года

ЛУК

Содержит в большом количестве калий, железо, витамины С, РР, В, фитонциды, каротин и кварцетин, предотвращающий рак.

КАПУСТА

Содержатся микроэлементы и аминокислоты, препятствующие преобразованию углеводов в жиры, а квашенную капусту называют лекарством от всех недугов.

МОРКОВЬ

В ней содержится витамины В1, В2, С, В6, Е, К, РР, минеральные соли и микроэлементы.

ЧЕСНОК

Очень богат витаминами. Содержит витамин А, С, В, Д, много эфирных масел, магния, железа, меди, калия, кальция, цинка, серы.

СВЕКЛА

Желательно есть больше свеклы. Благодаря сочетанию витаминов и калия способствует снятию усталости и депрессии. Содержит витамины В5, В1, РР, Е, В6, провитамин А, кальций, железо, магний, цинк.

Фрукты и ягоды

В период авитаминоза отдавать предпочтение яблокам и цитрусовым. Из ягод – малине, смородине, крыжовнику, вишне, клубнике.

ШИПОВНИК

Поистине «кладезь витаминов»! В нем содержится витамины Р, К, Е, В2, С. Витамина С содержится в 30 раз больше, чем в лимоне.



К чему приводит недостаток витаминов?

Гиповитаминоз — заболевание, возникающее при неполном удовлетворении потребностей организма в витаминах.

При гиповитаминозе появляется раздражительность, повышенная утомляемость, снижается внимание, ухудшается аппетит, нарушается сон.

Авитаминоз — тяжелая форма витаминной недостаточности, развивающаяся при длительном отсутствии витаминов в пище или нарушении их усвоения, что приводит к нарушению многих обменных процессов.

Симптомы авитаминоза:

- бледная вялая кожа склонна к сухости и раздражению, потрескавшиеся уголки губ;
- безжалостные суше волосы с тенденцией к сечению и выпадению;
- снижение аппетита, нарушение сна;
- кровоточащие при чистке зубов десны;
- частые простуды с трудным и долгим восстановлением;
- постоянное чувство усталости, апатия, раздражения, нарушение мыслительных процессов;
- нарушение зрения.



Название	Функция
А	витамин роста и зрения.
В1	способствует росту, помогает в переваривании пищи, улучшает умственные способности, помогает при укачивании, уменьшает зубную боль.
В6	способствует усвоению белка и жира, помогает предотвратить различные нервные и кожные расстройства, уменьшает судороги мышц, онемение рук.
В12	предотвращает появление анемии (малокровия). У детей способствует росту и улучшению аппетита, увеличивает энергию, снижает раздражительность, улучшает концентрацию памяти и равновесия.
С	аскорбиновая кислота, верный помощник в борьбе с болезнями. Он защищает раны, переломы, и побеждает шину. Предотвращает от многих вирусных заболеваний.
Д	стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита.
Е	уменьшает действие вредной радиации на кожу и весь организм в целом. Спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение клеток.
Н	отвечает за внешний вид нашей кожи, помогает предотвратить волосы от седины, облегчает боли в мышцах.

Витамины круглый год

