

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Если вы читаете эти слова, то к вам попала моя книга «Азбука Здоровья».

Вы узнаете все о витаминах, для чего они нужны.

Вероятно, все знают, что витамины – это необходимая часть пищи. Часто говорят: “Эта пища полезная, в ней много витаминов”. Но немногим точно известно, что такое витамины, откуда они берутся, в каких продуктах содержатся, какое значение имеют для нашего здоровья, как и когда нужно принимать витамины и в каком количестве. Витамины играют важнейшую роль в продлении здоровой, полноценной жизни.

На сегодняшний день в списке витаминов 13 наименований. Это витамины А, группы В (В1, В2, В6, В12, РР), С, D, Е, К, а также кислоты фолиевая и пантотеновая.

А-витамин, отвечающий за кожные покровы, обеспечивает процессы зрения и роста. Является важнейшим витамином для зрения; влияет на работу иммунной системы, защищает организм от различных инфекций, сокращает продолжительность болезни; способствует росту и укреплению костей; способствует здоровому состоянию кожи, волос, зубов, десен; поддерживает и восстанавливает клетки кожи и слизистой, способствует выработке коллагена, обладает антирадиационными и антираковыми свойствами.

«Ешь морковку поскорей, вырастишь ты всех быстрее!»

В-витамины, отвечающие за состояние нервной и мышечной ткани.

«Ешь орехи, рыбу, мясо-будешь сильным и прекрасным!»

В1-Способствует улучшению работы мозга, памяти, внимания, мышления, способности к абстракции, нормализует настроение

В2-Все обменные процессы протекают при участии этого витамина

В5-Помогает при построении клеток, поддерживает нормальный рост и развитие центральной нервной системы;

В7-Содержит вещества, которые очень важны для здоровья волос, ногтей и кожи.

С-витамин для укрепления иммунитета.

Мощный антиоксидант, играет важную роль в регуляции окислительно-восстановительных процессов, отвечает за сильный иммунитет и защищает сердце от перегрузок,

D-Витамин D необходим для усвоения и обмена кальция и фосфора (это особо важно для костной системы), является регулятором иммунной системы, предупреждает расстройства нервной системы, снижает риск развития рассеянного склероза, играет главную роль в поддержке нормальной работоспособности мозга в пожилом возрасте.

E-ускоряет заживление ран, сглаживает шрамы

K-Нормализует свертываемость крови, без этого витамина организм не справился бы даже с малейшей раной, заживляемость была бы практически нулевой (даже серьезные раны и повреждения быстро покрываются коркой кровяных клеток, препятствующих проникновению вирусов и бактерий в рану); предотвращает и снижает интенсивность внутренних и внешних кровотечений; нейтрализует вещества, которые разрушают наше тело и приводят к быстрому старению; помогает нейтрализовать токсины и вывести их из организма; предотвращает развитие многих заболеваний, в том числе и злокачественных опухолей;

Витамины необходимы человеку в течение всей его жизни. Будьте здоровы!

