* • Весенний авитаминоз: витамины. Какие нужны и где содержатся?

**ВИТАМИН С**, он же - аскорбиновая кислота, он же - самый главный «ВЕСЕННИЙ ВИТАМИН», отвечающий за сопротивляемость организма различным инфекциям и вирусам. Большие количества данного витамина содержатся в таких продуктах: цитрусовые, шиповник, черная смородина, зелень, щавель, болгарский перец, бобовые, облепиха, яблоки, земляника и клубника, картофель, белокочанная и цветная капуста. Важно помнить, что витамин С в процессе кипения разрушается, кроме того, после сушки он практически тоже не сохраняется. Плохо действует на него железо, поэтому храните грамотно.

**ВИТАМИН Д**, он же - кальциферол, он же - «СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН», отвечающий за процесс усвоения организмом кальция. В основном он вырабатывается под воздействием лучей солнца в коже, синтезируя холестерин. Кроме того, есть и в некоторых продуктах, в частности: рыбий жир, икра, красная рыба, желток, печень, сметана, сливочное масло, молоко. Данный витамин устойчив к воздействию повышенных температур.

**ВИТАМИН А**, он же - ретинола ацетат (пальмитат), он же - «ВИТАМИН ЗРЕНИЯ», отвечающий за формирование скелета к тому же. В больших количествах данный витамин содержится в таких продуктах, как морковь, тыква, свекла, крапива, помидоры, кукуруза, красный перец, абрикосы. Не разрушается при кипячении, хотя длительное температурное воздействие все-таки пагубно.

**ВИТАМИН В1**, он же - тиамин, он же – «ВИТАМИН АНТИДЕПРЕССАНТ», отвечающий за нормальное функционирование нервной системы, активно участвующий в обмене веществ. Данный витамин вырабатывается и сам по себе микрофлорой кишечника человека, но, к сожалению, в недостаточной степени, поэтому требуется его поступление извне. В больших количествах содержат его следующие продукты: мука пшеничная высшего сорта, изделия хлебобулочные, овес, гречка, рис, рожь, желток, дрожжи, бобовые, орехи, говядина и свинина.

**ВИТАМИН В2**, он же - рибофлавин, он же - «ВИТАМИН РОСТА», отвечающий за образование в крови гемоглобина, ускоряющий заживление ран. Содержат его в больших количествах следующие продукты: дрожжи, злаковые, молоко, мясо, рыба, яйца свежие овощи. Важно знать, что щелочная среда данный витамин уничтожает. Также плохо на него влияют и ультрафиолетовые лучи, то есть солнце.

**ВИТАМИН Е**, он же - токоферол, он же - «ВИТАМИН МОЛОДОСТИ», отвечающий кроме прочего за функционирование половых желез и всей мышечной системы. Очень много данного витамина содержится в таких продуктах, как растительное масло, яичный желток, шиповник, зеленые листья растений. Разрушительно действует на него щелочная среда.