



ВИТАМИНЫ-

*НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ*

# Роль и значение витаминов

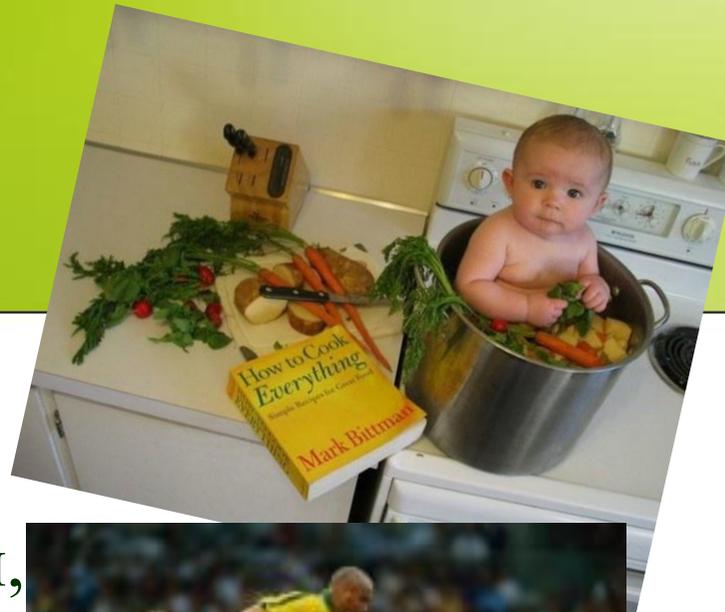
- ВИТАМИНЫ являются активными веществами, ежедневное употребление которых обуславливает слаженную работу всего организма.



Недостаток ВИТАМИНОВ в пище ведет к дефицитным состояниям и тем самым провоцирует различные заболевания. Передозировка витаминов также опасна. К типичным заболеваниям, вызываемым дефицитом витаминов, относятся скорбут (цинга), бери-бери (авитаминоз В1), пеллагра, анемия и рахит.



Дети, подростки, беременные женщины и кормящие матери, профессиональные спортсмены, лица, занятые физическим трудом, а также пожилые люди нуждаются в повышенном количестве витаминов.



## СЕЗОННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Регулярное употребление сезонных витаминов защитит ваш иммунитет, а значит, можно не бояться осенних простуд. Лучше всего усваиваются организмом натуральные сезонные витамины, которые мы получаем с овощами и фруктами.



# Витамин



В первую очередь, это известный всем **витамин С** – один из самых полезных и необходимых **витаминов**. Каждому из нас необходимо получать его с пищей **ежедневно**. Улучшает **самочувствие** и **повышает иммунитет**.



# ЦИТРУСОВЫЕ

Большое количество **витамина С** содержится в **цитрусовых**, таких как **лимон, апельсин, мандарин и грейпфрут**, но ведь речь идет о **сезонных витаминах**, а какие апельсины в нашем климате, да еще и осенью?





**Хорошим источником витамина С является квашеная капуста, болгарский перец, петрушка, репчатый лук, чай, заваренный из плодов красной или черноплодной рябины, черной смородины и шиповника. В такой чай можно добавить немного мёда.**



# Витамин

## А

### КАРОТИН

Не менее важен и прием **витамина А и каротина.**



Нужно грызть морковку, чтобы обеспечить организм **витамином А.**

**Но морковный сок справится с задачей быстрее!**

**Ботва моркови не менее ценна, чем ее корнеплоды, поэтому если вы не успели избавиться от ботвы, то добавляйте ее в салаты, супы и к мясным блюдам.**





Также витамин А можно получить из печени, сливочного масла, яичного белка, сыра, повысить запасы этого витамина в организме можно с помощью тыквы, томатов, яблок, облепихи, шиповника, рябины, петрушки и укропа.



# Витамин

## Е

Это известный антиоксидант, который обеспечивает устойчивость эритроцитов к воздействию вирусов и бактерий.

Следует включить в свое ежедневное меню **оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное или миндальное масло. Витамин Е содержится в орехах, яйцах, зеленых овощах, кукурузе, пророщенной пшенице, картофеле и моркови.**



# Витамин

## В

**Настоящий сезонный  
витамин иммунитета**

Без этого витамина становится невозможным формирование защитных кровяных телец, а значит, и защитные силы нашего организма будут снижаться. Этот витамин можно получить, если включить в свой рацион капусту, морковь, бобовые, картофель, сельдерей, грецкие орехи, овсяную и гречневую крупу, свинину, печень, почки, сердце, молоко и яичные желтки.



# Витамин



Этот витамин в полном объеме можно получить только от ультрафиолетового излучения.

Осенью понежиться на солнышке уже не получится, ПОЭТОМУ СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В СВОЕ МЕНЮ **сливочное масло, яичный желток, мясо лосося, люцерну, сыр, жирную сметану и сливки.**



# Фолиевая

## кислота

также необходима  
для поддержания  
хорошего  
иммунитета

Она содержится в печени,  
орехах, шпинате, ржаной  
муке и какао-порошке.



# Отдельного внимания заслуживают осенние овощи и фрукты

Осенью еще полно «домашних» яблок, не обработанных никакой химией для придания красоты и блеска. А это прекрасный источник витамина С, а также клетчатки и пектина.



# Витамины



## группы В, Р



К осени у многих поспевают **виноград**. Хурму можно будет найти только с наступлением заморозков, **это кладезь полезных веществ и витаминов**, а значит, не стоит терять шанс побаловать свой организм свежей порцией **сезонных витаминов**.



# ШИПОВНИК

В нем есть всё для  
повышения иммунитета!

Заваривайте шиповник, добавляйте  
в него мёд и лимон и пейте в  
течение дня вместо чая, и тогда  
никакие простуды вам будут не  
страшны!





**Чаще бывайте на свежем воздухе, питайтесь правильно, включайте в рацион сезонные витамины, и тогда простуды вам будут не страшны!**



Three bright green apples are arranged on a white surface. One is in the foreground, slightly to the right, and two are behind it, one to the left and one to the right. The apples are glossy and have short stems.

**БУДЬТЕ**

**ЗДОРОВЫ!**

