Где набраться витаминов? Часть 2. А вот эти - дружат с жиром

Жирорастворимые витамины могут накапливаться в тканях, дефицит их встречается реже. Зато при передозировке они более токсичны, чем водорастворимые.

На первое – микстура, на второе – пилюля, на третье – рыбий жир

Витамин А – антиоксидант, способствует образованию белых кровяных телец, стимулирует рост клеток. Он нужен для обеспечения нормального роста, нормального состояния кожи, зубов и волос, а главное, для нормального зрения. Симптомы дефицита витамина А – тусклые волосы, чешуйчатая кожа на ладонях, угри, сухость во рту.

Как мы не любили в детстве рыбий жир! А ведь чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине А нужно съесть аж 4 г рыбьего жира. Но его можно заменить 10 г свиной печени, или 27 г печени трески, или 60 г моркови.

Витамином по рахиту

Витамин D часто называют антирахитическим витамином. Он помогает усвоению кальция и фосфора, а ведь это из них состоят наши кости и зубы. Кроме того, он укрепляет нервную и иммунную системы, активизирует работу половых и щитовидных желез. При недостатке витамина D неприятно жжет во рту и горле, кожа под волосами покрывается потом, искривляются кости.

Драже для размножения

Витамин Е знаменит тем, что способствует повышению половой активности и способности к деторождению. Но не только. Этот мощный антиоксидант замедляет процессы старения организма, предотвращает атеросклероз и коронарную болезнь

сердца. Дефицит витамина Е проявляется слабо.

Много витамина Е в сое, растительном масле, черном хлебе, яйцах.

Аптечная синтетика

Конечно, здоровый человек в нормальных жизненных условиях может все необходимые витамины получать за счет разнообразного и полноценного питания. Но как быть, если нет ни здоровья, ни нормальных жизненных условий, ни хорошего питания?

Особенно недостает витаминов весной, когда в старых овощах и фруктах нестойкие витамины почти исчезли, а новой зелени еще нет. Вот тогда-то и нужны аптечные препараты.

Не надо морщиться, мол, все это «химия». Во-первых, многие витамины вовсе не синтетика, а продукт переработки природного сырья, а, во-вторых, в любом случае его формула остается неизменной, и не в происхождении дело, а в степени очистки.

Нет денег на дорогостоящие заграничные таблетки? Покупайте дешевые «советские» драже. Производством витаминов в Украине занимается Киевский витаминный завод. Его номенклатура насчитывает более двух десятков витаминных препаратов.

Помимо отдельных витаминов, завод выпускает витаминные смеси, специально ориентированные на те или иные группы людей. Так, например, Декамевит показан для лиц пожилого возраста, Гексавит – для лечения простудных заболеваний, Комплевит – при беременности и лактации.

Пусть перечень витаминов, входящих в них, меньше, чем в зарубежных препаратах, все самое необходимое в них есть.

Где набраться витаминов

Автор: admin

19.12.2012 20:07 -

Не старайтесь потреблять витаминных препаратов больше, чем предписано на этикетке. Во-первых, лишние витамины будут выведены из организма, не принеся пользы, во-вторых, избыток некоторых витаминов вреден. Но в целом, от передозировки витаминов вреда меньше, чем от их недостатка.

Доброго Вам здоровья!

Автор - **Любовь Музыка**

[Источник](#)