

Консультация для родителей

«Живые витамины»

(подготовила: воспитатель Сотатова С.М.)

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют **витаминами**. «*Vita*» по-латыни — значит жизнь. Действительно, без **витаминов** невозможна жизнь человека.

Содержание **витаминов** в продуктах питания было впервые доказано русским врачом Н. И. Луниным в 1880 г. во время опытов на животных. Он взял две группы белых мышей и начал кормить их по-разному: одних искусственным молоком, других — обычным коровьим. Мыши, которые пили искусственное молоко, заболели и погибли; животные же, питавшиеся обычным молоком, остались здоровыми. Из этого Лунин сделал вывод, что в коровьем молоке содержатся какие-то вещества, необходимые для питания. В дальнейшем это подтвердили исследования польского ученого К. Функа, который ввел термин «*витамины*».

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срастаются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке.

Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека или животного, может развиваться такое заболевание, как **авитаминоз** (от лат. «*не имеющий витаминов*», которое иногда даже приводит к смерти).

Если человек заболел **авитаминозом**, у него начинаются головные боли, он становится раздражительным, ухудшается аппетит, снижается интерес к работе. Признаки этих заболеваний были известны давно.

Несколько веков назад, когда люди еще не знали, что такое «*витамин*». Моряки, ходившие в дальние плавания, часто заболевали какой-то непонятной болезнью. Сильные, крепкие, закаленные в штормах матросы вдруг слабели, делались сонливыми. У них начинали кровоточить десны, выпадать зубы. Но стоило

людям вернуться на берег, как довольно скоро болезнь, которую называли цингой, проходила сама собой. Впрочем, замечали и другое. На тех кораблях, где было вдоволь запасено кислой капусты, и где повар выращивал зеленый лук, люди болели цингой гораздо реже. И только спустя много лет стало ясно: в пище матросов не хватало **витаминов**.

В настоящее время известно более 30 различных **витаминов**. Для их обозначения пользуются буквами латинского **алфавита**: А, В, С, D и т. д.

Витамин А. В Древнем Египте и Китае существовало заболевание, которое называли «*куриной слепотой*»: человек, подобно курице, хорошо видел днем, но не видел в сумерках. Оно было вызвано недостатком **витамина А**, который открыли лишь в 1631 г. **Витамин А** необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в таких продуктах, как морковь, петрушка, зеленый лук, сладкий и горький перец, ботва свеклы и редиса, щавель. Довольно много его в яичном желтке, сливочном масле, чуть меньше в молоке.

Витамин В. Более 1000 лет назад в Японии, Китае, Индии стало известно заболевание «*бёри - бёри*», что означало «*шаткая походка*» или «*не в состоянии идти*». Сначала больному было трудно ходить, затем у него развивался паралич ног и рук, атрофировались мышцы. Болезнь появлялась от недостатка **витамина В**.

Витамин В укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится: в хлебе, свином мясе, печени, крупах, гречневой, овсяной кашах, горохе, фасоли, бобах, яйцах.

Витамин С. Этот **витамин** излечивает цингу — болезнь мореплавателей. Однако случаи заболевания цингой встречались и среди мирного населения. Чаще всего они возникали в результате стихийных бедствий и вследствие неурожая овощей, особенно картофеля. В 1912 г. было установлено, что люди болеют цингой, потому что в их организме не хватает **витамина С**, что влияло на изменения в сердцебиении, боли в ногах, кровоточивость десен, склонность к кариесу, расшатыванию и выпадению зубов.

Витамин С содержится, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная **смородина**, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи. Один из важнейших источников **витамина С** — **картофель**.

Витамины, содержащиеся во фруктах:

А — абрикос, шиповник, рябина, хурма (восстанавливает зрение, укрепляет кожу, необходим для нормального роста);

В2 — слива, вишня, алыча, шиповник (*предупреждает нарушение зрения, поражение кожи*);

В6 — боярышник, виноград, калина (*участвует в обмене веществ в организме*);

С — черная **смородина**, облепиха, апельсины, лимон, мандарин (*предупреждает простудные заболевания, цингу*);

К — рябина, облепиха, черная **смородина** (*повышает свертываемость крови*).

У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура.

Овощи и фрукты — главные поставщики **витаминов**.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все **витамины**, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.

