



Слово «vita» означает жизнь. Витамины - это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они образуются растениями или животными и должны поступать в организм в микроскопических количествах для продолжения жизненных процессов. До конца XIX века странная и опасная болезнь под названием «цинга» часто серьезно поражала команды кораблей во всем мире. Еще в конце XVIII века было обнаружено, что с помощью свежих фруктов и овощей болезнь излечивалась. Ученым понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие продукты содержат витамины!

Поскольку ученые в то время не знали точную химическую природу витаминов, они не давали им имена, а просто называли по алфавиту А, В, С, D и т.д. Рассмотрим, почему некоторые из них необходимы для хорошего здоровья.

Витамин А всегда связан с жиром в животном организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающимся этими растениями. Витамин А помогает предупреждать инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени рыбьем жире, а также в салате, моркови и шпинате.

Витамин В, или «В-комплекс», как его сейчас называют, многие годы считался одним витамином. В настоящее время известно, что существуют по меньшей мере шесть различных витаминов, являющихся модификациями витамина В. Они называются В1, В12 и т.д. Витамин В1 необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Кроме того, его отсутствие вызывает болезнь «авитаминоз». Витамин В1 содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, всех злаках. Он должен постоянно восполняться в организме.

Другой важный витамин - С. Отсутствие его вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы, ослабевают кости. Богаты витамином С апельсины, кабачки, томаты. Организм не может откладывать витамин С, поэтому его нужно регулярно восполнять.

Витамин D важен для правильного развития костей и зубов младенцев. Этот витамин в

Что такое витамины?

15.05.09.

большом количестве обнаружен в рыбьем жире, печени и яичном желтке. Солнечный свет также обеспечивает нашему организму витамин D. Если у вас правильно подобранное питание, вы, вероятно, получаете достаточно необходимых вам витаминов.