В каких продуктах больше витаминов?



О том, что витамины необходимы для нормального функционирования организма, знают все. Но как конкретно влияют полезные вещества на наше здоровье? Витамины и полезные микроэлементы  проникают в молекулы ферментов и катализаторов, которые непосредственно влияют на  обмен веществ и другие функции организма.

Список полезных продуктов достаточно обширен. Для того, чтобы питание было действительно сбалансированным, необходимо знать в каких продуктах какие витамины содержатся. Исходя из этого, составлять рацион питания для ребенка и для всей семьи. Даже если вы питаетесь на работе, то [обеды в офис](http://dostavka.shoko.ru/catalog/office/) тоже можно заказывать так, чтобы в них содержалось больше полезных продуктов: салаты из свежих овощей и фруктов,  тушеные овощи, гарниры из риса или гречки.  Заказывая себе еду в офис,  старайтесь разнообразить ежедневное меню, хотя бы раз в неделю берите блюда из рыбы и морепродуктов.

При составлении меню, учитывайте пищевую ценность продуктов и содержание в них витаминов.

**Витамин А (ретинол)** — больше всего этот витамин содержится в печени курицы и индейки. Провитамином А (бета-каротин) , богаты морковь, свежая зелень петрушки и укропа, луке. Витамин А необходим для здоровья кожи, он улучшает зрение и является профилактикой простудных заболеваний, так же как и витамин С.   Недостаток витамина А у детей замедляет рост и укрепление скелета.

**Витамин B1** — содержится в бобовых плодах, а также крупах: пшене, овсянке, гречке, в пшеничном хлебе из муки грубого помола и с отрубями.  Это значит, что каши, фасоль и зеленый горошек необходимы для нормальной работы кишечника,   нормализации уровня кислотности, а также укрепляет нервную систему, улучшает память.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** — вы найдете в плодах шиповника, болгарском  перце, ягодах черной смородины и облепихи. А так же во многих овощах. А вот в магазинных соках этого витамина совсем мало. Дело в том, что при тепловой обработке витамин разрушается. Витамин С необходим для укрепления иммунитета.

**Витамин D**поставляет в организм кальций, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.   Содержится в печени рыб, рыбьем жире, красной и черной икре, яйцах, молочных продуктах.

**Витамин Е**влияет на половую и эндокринную системы, защищает организм от преждевременного старения. Больше всего витамин Е содержат растительные масла, зародыши пшеницы и орехи.

Для того, что ваше питание содержало все необходимые полезные вещества, нужно чтобы меню было разнообразным.