**Автор:**

Козырева Алёна Юрьевна

2 курс, группа ЛД-21

ЕТЖТ - филиал РГУПС

г. Елец, Россия

alena04kozireva@yandex.ru

+79601466656

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал РГУПС г. Елец

**Роль витаминов в нашей жизни**

Важность витаминов для нашего здоровья трудно переоценить. Наверное, все слышали, что витамины и минералы являются неотъемлемой частью здорового питания. К сожалению, статистика говорит о том, что сегодня люди во всем мире потребляют слишком много калорий и слишком мало необходимых питательных веществ и витаминов. Недостаток витаминов, известный как авитаминоз, влияет на состояние нашей кожи, волос, ногтей, зубов и костей. В более серьезных случаях это может вызвать тяжелые заболевания – спазмы, выпадение волос и зубов, потерю зрения, нарушения функции печени, кожные заболевания и многое другое.

Всего существует более тридцати витаминов, и некоторые из них объединены в группы. Витамины сами по себе не обладают никакой питательной ценностью, другими словами, они не содержат калорий и не могут служить источниками энергии. Они относятся к микроэлементам, которые содержатся в пище.

Итак, чтобы быть здоровыми, нам нужно употреблять несколько видов пищи: фрукты и овощи, рыбу и мясо, а также молочные продукты.

Витамины можно разделить на две большие группы: жирорастворимые и водорастворимые.

Как следует из названия, водорастворимые витамины растворяются в воде, в то время как жирорастворимые растворяются только в жирах.

 К первой группе относятся витамин С и витамины группы В. Такие витамины, как A, E, D и K, относятся ко второй группе, и они могут накапливаться в нашем организме. Вот почему нам чаще всего не хватает витаминов первой группы.

Наиболее необходимыми витаминами для детей являются D, С и А.

Витамин D отвечает за здоровое развитие костных тканей и зубов, а также за усвоение кальция. Его дефицит часто вызывает рахит, который особенно опасен для девочек. Люди получают его с солнечным светом, но если вы живете в северных регионах, где солнечные дни выпадают не очень часто, вам следует принимать достаточное количество витамина D с пищей. Он содержится, например, в яичном желтке, сливочном масле, жире печени трески. Младенцы получают все витамины с грудным молоком, поэтому кормящим женщинам следует употреблять эти продукты в пищу.

 Витамин А отвечает за рост и хорошее зрение. Он содержится в говяжьей печени. Зелень, морковь, помидоры и некоторые другие овощи содержат много каротина, который при приеме внутрь с любым жиром превращается в витамин А. Что касается витамина С, то он очень важен для иммунной системы. Его можно найти почти во всех свежих фруктах и овощах, особенно в киви, черной смородине, шиповнике и сладком перце.

Витамин В9, который также известен как фолиевая кислота, является очень важным элементом для женщин. Это абсолютно необходимо во время беременности и грудного вскармливания. Также он регулирует деятельность нервной системы и помогает бороться с депрессией. Он содержится в зеленых овощах, печени, хлебе из муки грубого помола, меде.

 Витамин Е - еще один “женский” витамин. Это природный антиоксидант, который подавляет процесс старения, регулирует деятельность репродуктивной системы и хорошо влияет на состояние кожи, волос и ногтей. Иногда его даже называют “витамином красоты”. Его можно найти в сырых овощных маслах, орехах и зародышах пшеницы.

Итак, если вы хотите быть здоровым, энергичным и иметь здоровый внешний вид, уделите пристальное внимание своему рациону питания. Старайтесь выбирать натуральную пищу, содержащую все основные витамины и минералы. Ваш ежедневный рацион должен включать достаточное количество свежих фруктов и овощей, нерафинированного масла и цельнозернового хлеба. Также старайтесь есть рыбу или морепродукты не реже двух раз в неделю.