



## PAPRASTAI APIE VITAMINUS: KOKIUOSE MAISTO PRODUKTUOSE JŲ SLEPIASI DAUGIAUSIAI?

Kad mūsų organizmai būtų sveiki ir stiprūs, mes valgome ne bet kokius maisto produktus, o tokius, kuriuose yra gausu mums reikalingų vitaminų – A, B grupės, C, D, E, K. Kiekvienas maisto produktas turi skirtingą kiekį vieno ar kitų vitaminų. Todėl, norint gauti visą jų reikiamą kiekį, privalome vartoti kuo daugiau skirtingų maisto produktų.

Vitaminas A. Šis vitaminas yra ypatingai svarbus jūsų akims ir odai. Trūkstant šio vitamino gali sutrikti regėjimas, oda tampa sausa, suskilusi. Taip pat vitaminas A reikalingas normaliam augimui, kaulams, dantims, nervų sistemai, imunitetui.



Taip pat vitaminas A reikalingas normaliam augimui, kaulams, dantims, nervų sistemai, imunitetui. Vitamino A gausu oranžinės spalvos maisto produktuose – morkose, moliūguose, abrikosuose, persikuose, mango vaisiuose ir t.t. Taip pat jo gauname valgydami pieno produktus: sviestą, grietinėlę, grietinę, fermentinį sūrį.



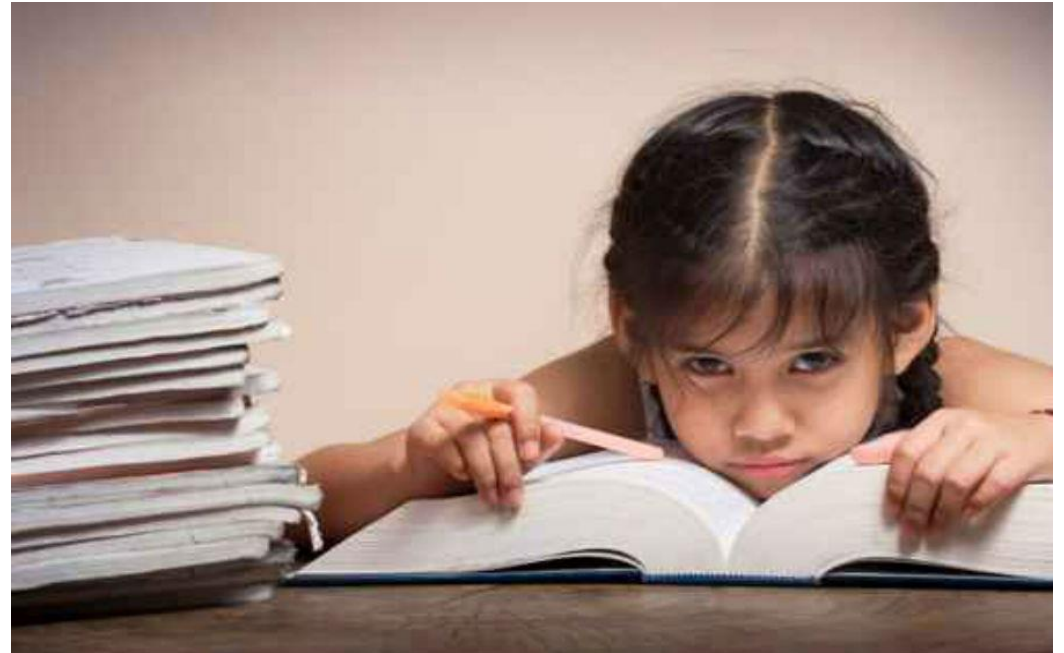
A vitaminas tirpsta riebaluose, todėl maisto produktus, kurie nėra riebūs, reikėtų valgyti su trupučiu riebalų, pavyzdžiui, į tarkuotas morkas įpilti šlakelį aliejaus.



B grupės vitaminai. Šie vitaminai yra nervinės sistemos pagrindas, taip pat labai reikalingi kraujui. Trūkstant šių vitaminų galite jaustis pavargę, be energijos, irzlūs, net virškinimas gali sutrikti, būna sunkiau užmigti, slenka plaukai, oda tampa sausa.



Šie vitaminai yra svarbūs gerai atminčiai. Juk smagu viską lengvai prisiminti, taip? Šių vitaminų gausime, valgydami pieno produktus, bananus, avokadus, ankštinius produktus, žuvį, viso grūdo kruopas ir kitus augalinės bei gyvulinės kilmės produktus. B grupės vitaminai yra tirpūs vandenyje.



Vitaminas C. Na jau turbūt kiekvienas žinote, jog vitamino C gausu citrinose ir aplesinuose. Bet ar žinojote, jog netgi daugiau jo turi paprikos, petražolės, kiviai, šaltalankių, erškėčių uogas? Tad prisiminkite – daugiausiai vitamino C turi įvairūs vaisiai, uogos ir daržovės. Šis vitaminas labai reikalingas atsparumui ligoms, jis padeda greičiau sugyti žaizdoms, palaiko sveikas dantenas, sąnarius, stiprius kaulus.



Vitaminas D. Saulė yra viena pagrindinių vitamino D mūsų kūnuose gamintojų. Kad gautume pakankamą kiekį šio ypatingai svarbaus vitamino, turime kasdien pabūti apie 20 minučių saulėje, atidengę kuo daugiau savo odos, nes būtent joje vitaminas D ir gaminasi.





Reikia vartoti pieno produktus, žuvį, kiaušinius, mėsą. Įdomu tai, kad grybai natūraliai neturi savyje vitamino D, tačiau padėjus baltus grybus (pievagrybius) saulėje – juose šis vitaminas irgi pasigamina. Šis riebaluose tirpus vitaminas reikalingas kaulams, dantims, raumenims, imunitetui ir dar daug kitų organizmo sistemų.



Vitaminas E. Tai riebaluose tirpus vitaminas, kuris reikalingas apsaugoti visas mūsų kūno ląsteles, naudingas širdžiai ir kraujagyslėms, skatina gyti žaizdas, palaiko imunitetą. Jo rasime įvairiuose pieno produktuose, mėlynėse, sėklose, grūduose, riešutuose, kiaušinio trynyje, špinatuose ir kituose augaliniuose bei gyvuliniuose maisto produktuose.



Vitaminas K. Gausiai šio vitamino randama mėlynėse, žalios spalvos daržovėse – brokoliuose, lapiniuose kopūstuose, salotose, žemuogėse, žirneliuose, morkose, šermukšnio uogose, pomidoruose. Truputėlį jo turi ir nenugriebto pieno produktai. Vitaminas K yra svarbus kraujo krešėjimui, žaizdų gijimui, stipriems kaulams, raumenims, inkstams.



