*Жила была маленькая витаминка.*

Жила была маленькая витаминка, и имя у неё было очень простое, витаминка С младшая. Она была маленькая и жила в баночке с сестрёнками, такими же витаминками. И вот однажды зашёл в витаминок разговор.

«Мы, витаминки С, самые полезные, без нас людям ну совсем никак.»- говорит одна из сестрёнок.

«Как же так? Мы такие маленькие и самые главные?»- спросила младшая витаминка С

«Конечно, витамин С участвует во многих обменных процессах. Он повышает устойчивость организма к внешним воздействиям и инфекциям, поддерживает прочность кровеносных сосудов, положительно влияет на функции нервной и эндокринной систем, регулирует обмен холестерина, способствует усвоению железа и нормальному кроветворению. Витамин С должен поступать ежедневно, его запасы в организме малы, а расход для жизнедеятельности беспрерывен. Максимальное количество витамина С содержится в шиповнике, сладком перце, черной смородине, петрушке, капусте, щавеле, цитрусовых, рябине.

Недостаток витамина С приводит к снижению сопротивляемости различным инфекциям.»- ответила ей старшая сестрёнка.

Тогда малышка С подумала и сказала: «А можно я отправлюсь в путешествие, и узнаю, так ли это? Отпустите меня сестрёнки!»

«Хорошо, иди, но мы точно знаем, что мы правы»- обиделись на неё витаминки. И вот, покатилась витаминка по свету, катится, а на встречу ей серьёзный витамин В.

«Скажите мне, дядя Витамин В (тиамин), кто самый главный из витаминов?»- спросила малышка.

«Несомненно я»-, ответил витамин В, «Я регулирую окисление продуктов обмена углеводов, участвую в обмене аминокислот и жирных кислот, разносторонне влияю на функции сердечнососудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной систем. Недостаток витамина часто приводит к нервным расстройствам. Источниками витамина являются свинина, крупа овсяная, гречневая, пшено, бобовые, печень, хлеб из муки 2-го сорта, ячневая крупа. И потом, я не один, у меня есть братья, Витамин B2 (рибофлавин)он входит в состав ферментов, регулирующих важнейшие этапы обмена веществ. Он улучшает остроту зрения на свет и цвет, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, функцию печени, кроветворение. Основные источники витамина — говяжья печень, яйца, сыр, творог, кефир, рыба (треска, сельдь), зеленый горошек, шпинат. А так же витамин В6 , который участвует в обмене белков, жиров, холестерина. Он необходим для усвоения организмом аминокислот и незаменимых жирных кислот, участвует в регуляции жирового обмена в печени и образовании гемоглобина. Большое содержание витамина В6 характерно для мяса животных и птиц, гречневой, перловой и ячневой круп, пшена, гороха, фасоли, хлеба из муки 2-го сорта, картофеля. Витамин В12 необходим для нормального кроветворения. Он играет важную роль в использовании организмом аминокислот и участвует в клеточном делении, присущем каждой живой клетке.

Источником витамина B12 являются животные продукты, в растительных продуктах и дрожжах он отсутствует. Особенно богата витамином B12 печень. Много его в мясе животных, в большинстве сортов рыб, сыре, твороге, яичном желтке, в меньших количествах витамин B12 содержится в молоке, кисломолочных напитках, сметане, яичном белке. Так что несомненно я и мои браться очень важны, да, самые важные» - ответил витамин В.

Маленькая витаминка С удивилась и дальше побежала. По дороге встретила витамин А, и задала тот же вопрос, кто же самый главный? ВитаминкаА, не сказала что она самая главная, но сответила ей так: «Несомненно я важна, ведь Витамин А регулирует обменные процессы, в частности в коже, слизистых оболочках глаз, дыхательных, пищеварительных и мочевыводящих путей; повышает сопротивляемость организма к инфекциям; обеспечивает акты сумеречного зрения и ощущения цвета. Он влияет на состояние мембран клеток, тканевое дыхание, образование белковых соединений, функции эндокринных желез. Витамин А попадает в организм в виде собственно витамина А (ретиноидов) и бета-каротина и других каротиноидов, которые в печени превращаются в витамин А.

Витамин А содержится только в животных продуктах, бета-каротин — главным образом в растительных продуктах, а также в молочных. При кулинарной обработке пищи теряется до 40% витамина А. Варка и жаренье с закрытой крышкой (без доступа кислорода) способствует сохранению витамина А. Всасывание каротина зависит от способа кулинарной обработки. Измельчение продуктов, их варка, приготовление пюре с добавлением жиров повышает всасывание каротина. Так, из крупно-измельченной моркови усваивается 5% каротина, из мелконатертой — 20%, а при добавлении к последней растительного масла или сметаны — около 50%; из морковного пюре с молоком — 60%.Беги малышка дальше, может ты найдёшь правильный ответ»

Витаминка С вздохнула, и побежала дальше. По дороге она встретила витмин D, и витамин Е, но и у них она не выяснила, кто же главный.

Заплакала и покатилась дальше, но по дороге домой, в свою баночку, она решила заглянуть в сказку, про доктора Айболита, может быть он ей поможет. Так и случилось. Доктор Айболит встретил её, и успокоил такими словами: «Знаешь малышка, ведь каждый из вас очень важен, чтобы человек рос здоровым и бодрым нужны одни витаминки, чтобы умным другие, чтобы не болеть третьи. Ты, маленькая витаминка, но ты даешь возможность человеку бороться с болезнью и вирусом. Вот какая ты молодец! Но чтобы не болеть тебя одной не хватит, вместе с другими витаминками ты должна помогать. Беги, малышка, расскажи своим сестрёнкам, и другим витаминкам»