**Яшь организмга витаминнар кирәк**

**А витамины** җитмәүдән күз күреме начарлана, тырнаклар сынучанга әйләнә, чәч корый һәм коела, тән тиресе купшаклана, биттә кара вак бетчәләр барлыкка килә.

**А витамины чыганаклары**: бавыр, балык уылдыгы, сөт, сыр, йомырка сарысы, май, абрикос, банан, укроп, кабак.

**Е витамины** җитмәү билгеләре бик сирәк очракларда гына беленә. Бу – мускулларда матдәләр алмашы бозылу, җенси тормышта проблемалар.

**Чыганаклары:** конбагыш мае, маргарин, бодай үрентесе, солы ярмасы, йомырка, урман чикләвеге, яшел төстәге яшелчәләр.

**К витамины** җитмәүдән кан сыегая.

**Чыганаклары:** помидор, кабак, фасоль, кәбестә, шпинат, бавыр, ит, сөт.

**Д витамины**  җитмәү балаларда рахит китереп чыгара, ә өлкәннәрнең сөяк тукымасын йомшарта (остеопароз), мускулларның көчен киметә, көзән җыйдырып азаплый.

**Чыганаклары:** диңгез балыгы, йомырка сарысы, балык мае, сыр, май, маргарин.

**В1 витамины** җитмәгәндә неврит килеп чыга, кеше йокысызлыктан интегә, аппетиты югала, юк – барга ачуы чыга, йөрәк эшчәнлеге бозыла, башы әйләнә.

**Чыганаклары:** тупас тартырылган он, дуңгыз ите, кузаклылар, бәрәңге, бавыр, сыра чүпрәсе, көрпә, карабодай ярмасы.

**В2 витамины** җитмәсә авыз почмаклары яргалана, чәч кавыклана, буйга үсү туктый, күз күреме начарлана, тырнаклар сына, кан кими.

**Чыганаклары:** сөт һәм сөт ризыклары, дуңгыз ите, балык, яшелчәләр, бәрәңге, кузаклылар, груша, персик.

**РР (ниацин) витамины** җитмәгәндә аппетит югала, кеше ябыга, тиз ардырта, йокысызлык азаплый, тән тиресе ялкынсына, бавыр һәм нерв системасы эшчәнлеге бозыла.

**Чыганаклары:** йорт кошы ите, балык.

**В6 витамины** җитмәгәндә организмда кан кими, мускуллар хәлсезләнә, тән тиресенең төсе үзгәрә, тырнаклар сына, аппетит югала.

**Чыганаклары:** тупас тарттырылган оннан әзерләнгән ризыклар, бәрңге, ит, диңгез ризыклары, сөт, банан, фасоль, чикләвекләр.

**Фолий кислотасы** җитмәүдән ашкайнату процессы бозыла, авызның һәм ашказаны – эчәк трактының лайлалы тышчасы ялкынсына.

**Чыганаклары:** яшелчәләр, ит, бавыр, соя, бодай үрентесе, сыра чүпрәсе.

**Н(биотин) витамины** җитмәү тән тиресен боза, төсен үзгәртә.

**Чыганаклары:** бавыр, йомырка сарысы, чикләвек, кишер, солы бөртеге, сөт.

**В12 витамины** җитмәгәндә кан кими, нервылар какшый, аппетит бетә, телнең лайлалы өслеге үзгзрә.

**Чыганаклары:** ит, ит һәм сөт ризыклары, ачыган кәбестә.

**С витамины**  җитмәүдән кеше хәлсезләнә, аның инфекцияләргә каршы торучанлыгы кими, яралары озак төзәлә, сөякләре сызлый, теш казналары каный, чәче коела.

**Чыганаклары:** сырганак, гөлҗимеш, цитруслылар, татлы борыч, бәрәңге, керән, ачыган кәбестә.

**Р витамины** җитмәгәндә тиредә яралар төзәлми, атеросклероз барлыкка килә.

**Чыганаклары:** салат, шпинат, кәбестә.