

Витамины

Однажды первоклассники услышали в школе странное слово – витамины. И тут же появились вопросы: «Что такое витамины? Где их можно купить или найти? Зачем они нужны? Как они выглядят? Вкусные ли они? Какой у них запах? Какого они размера?». А потом они подумали, почему у них так много вопросов? Они, не задумываясь, побежали к самой умной девочке четвёртого класса Маше. Маша, слегка потрясённая количеством вопросов, начала рассказывать о витаминах:

– Витамины обязательно нужны для организма. Они помогают организму расти. Витамины — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы. Витамины содержатся в очень малых количествах, и поэтому относятся к микронутриентам. Витамины лучше всего получать из фруктов и овощей. А витамины из таблеток не такие полезные.

Первоклассники поняли только про то, что витамины надо получать из натуральных продуктов. Но тут появились Владик Куроедкин и Саша Козлов и сказали:

– Да не верьте этой Машке. Витамины лучше получать из таблеток, а ещё лучше получать витамины из колы, чипсов и соленых сухариков.

Они были невоспитанными двоечниками и хулиганами. Но в дело вмешался любознательный Егор и сказал строгим голосом Саше и Владику:

– Не болтайте ерунду! Маша сказала всё правильно, но непонятно. Витамины — это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они обозначаются латинскими буквами. Есть витамины А, В, С, D, Е, К, Н, Р, РР. Человек получает витамины из пищи. В день человеку нужно всего несколько миллиграммов или микрограммов. Искусственные витамины менее полезные чем натуральные. Недостаток витаминов вызывает болезнь «авитаминоз». Но избыточный прием витаминов тоже может иметь вредные последствия. Каждый витамин за что-то отвечает. Витамин А отвечает за зрение. Он содержится в моркови. Витамин В незаменим для здорового функционирования нервной системы и мышц. Он содержится в картофеле. Витамин С укрепляет иммунитет организма. Он необходим для здоровья десен, сосудов, костей, помогает при заживлении ран. Он есть во фруктах, черной смородине, клубнике и шиповнике. Витамин D важен для правильного развития костей и зубов. Этот витамин в большом количестве содержится в печени и яичном желтке. Солнечный свет также обеспечивает нашему организму витамин D. Если вы правильно питаетесь, то вы получаете достаточно необходимых витаминов.

Лаврентьев Евгений и Нечаев Артём