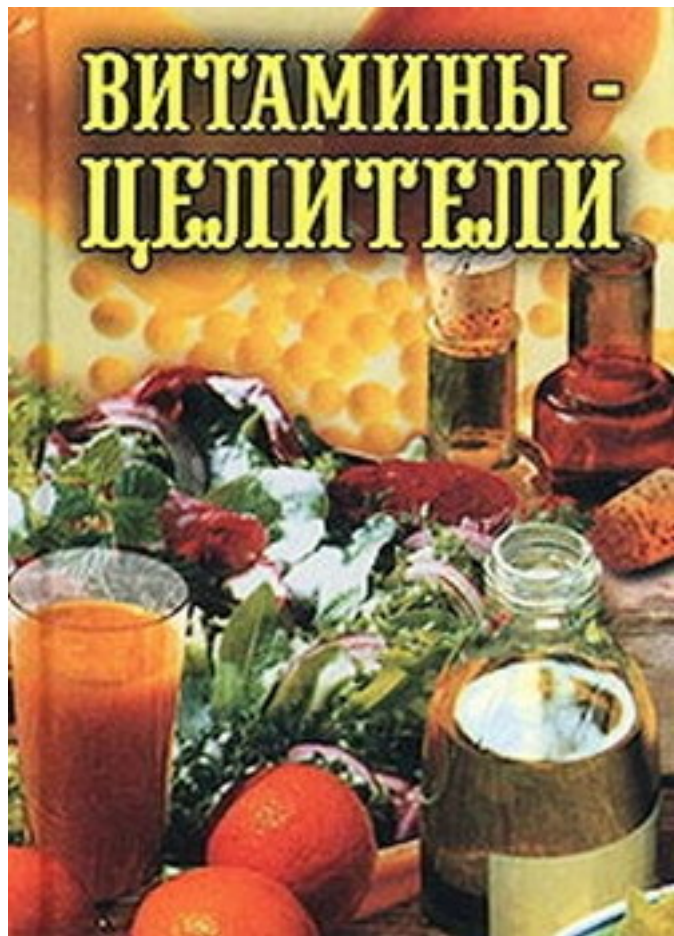


# ВИТАМИНЫ - ЦЕЛИТЕЛИ



# Илья Роцин

## Витамины-целители

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=167993](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=167993)*

*Витамины-целители: Правообладатель – Научная книга, Вече; М.;*

*2001*

*ISBN 5-7838-1048-7*

### **Аннотация**

Эта книга содержит много полезных сведений о том, как сохранить свое здоровье, красоту и молодость, используя целительную силу витаминов. Вы узнаете, что такое витамины, и в каких продуктах они содержатся, каков наиболее рациональный способ их употребления, что такое авитаминоз и как с ним бороться, как лучше обрабатывать продукты и как правильно питаться, чтобы сохранить целебные свойства витаминов. Надеемся, что предложенные автором советы заинтересуют не только женщин, но и представителей сильного пола.

# Содержание

Введение	4
ЧАСТЬ I. ВИТАМИНЫ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ	6
ГЛАВА 1. АЗБУКА ВИТАМИНОВ ОТ А ДО У	6
ГЛАВА 2. ВИТАМИННАЯ КЛАДОВАЯ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Илья Роцин

## Витамины-целители

### Введение

В наши дни трудно найти человека, который не знал бы, что такое витамины. Нам известно, что при простуде хорошо помогают лимон или апельсиновый сок, так как в них содержится витамин С, что последствия весеннего авитаминоза устраняются при помощи зеленого лука и свежих овощей. Однако мы редко задумываемся о том, что витамины необходимы нам каждый день и их потребление должно быть разумным и сбалансированным. Существует специальная отрасль науки – витаминология, изучающая витамины и их взаимодействие между собой, особенности их влияния на организм человека. Ведь при определенных условиях эти вещества могут потерять большинство своих полезных свойств или даже причинить вред здоровью.

Еще каких-нибудь сто с небольшим лет назад человечество и не подозревало о существовании витаминов. Хотя, конечно, на протяжении многих веков сталкивалось с различными проявлениями их нехватки. На собственном опыте лю-

ди познавали некоторые правила рационального питания. Не всегда мы умеем разумно организовать его. Различным авитаминозам содействуют несбалансированность пищи, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также некачественная обработка продуктов.

Надеемся, из этой книги вы сможете почерпнуть для себя немало полезных сведений. Прочитав первую часть, вы узнаете много нового о самих витаминах и о наиболее рациональном способе их потребления, получите информацию о витаминосодержащих продуктах и об оптимальных методах их обработки. Вторая же часть посвящена секретам сохранения молодости и красоты. И хотя эти проблемы волнуют прежде всего женщин, думаем, что наши советы и рекомендации заинтересуют и представителей сильного пола.

# **ЧАСТЬ I. ВИТАМИНЫ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ**

## **ГЛАВА 1. АЗБУКА ВИТАМИНОВ ОТ А ДО U**

Любой живой организм, чтобы поддержать жизнедеятельность входящих в его состав клеток, тканей и органов, обязан расходовать большое количество жизненно важных веществ. Чтобы постоянно пополнять их запас, необходимо получать с пищей белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду.

В пищу, которую человек потребляет ежедневно, помимо перечисленных выше веществ, должен присутствовать еще и целый букет витаминов. Они требуются для поддержания и сохранения здоровья и жизни, потому что без их присутствия в человеческом организме нарушаются все процессы, связанные с обменом веществ.

Само слово «витамины» происходит от двух латинских слов: «vita», которое переводится как «жизнь», и «amini», означающего азотистые соединения. Витаминами принято называть особые органические соединения различной химической природы. Их отсутствие приводит к заболеваниям, а

иногда даже к смерти. Всего лишь в малых дозах необходимые организму витамины обладают значительной активностью и оказывают огромное влияние на биологические процессы, протекающие в органах и клетках человеческого тела.

Русский ученый, врач Николай Иванович Лунин стал основоположником учения о витаминах. Именно он впервые изготовил искусственную синтетическую смесь, содержащую все пищевые вещества, входящие в состав молока, но в ней отсутствовали витамины. Такого рода «молоко» испытывалось на мышах. Потребляя его вместе с пищей длительное время, животные заболели и погибли. Чтобы избежать ошибочных выводов, Лунин продолжил свои опыты с другой группой мышей. На этот раз они питались исключительно натуральным молоком, высушенным на водяной бане. И мыши из второй группы оказались совершенно здоровыми. А через два с половиной месяца они не только не заболели, но даже прибавили в весе. Таким образом, было экспериментально доказано, что недостаток витаминов понижает устойчивость живого организма к заразным болезням. Словом, для нашей нормальной жизнедеятельности явно недостаточно только белков, жиров, углеводов и минеральных солей.

С течением времени заболевание такого рода стали объяснять авитаминозом (полное отсутствие в организме каких-либо витаминов). Его возможно предупредить или вылечить, если ввести в пищевой рацион определенные про-

дукты питания.

Для наименования веществ, исцеляющих либо предупреждающих многие болезни (цингу, рахит, заболевание глаз и другие), К. Функ в 1912 году впервые применил слово «витамины». Первоначально количество витаминов было сравнительно небольшим, поэтому для их обозначения хватало всего-навсего четырех букв латинского алфавита: А, В, С, D. Лишь в дальнейшем по мере открытия их стали обозначать и другими буквами – Е, F, M, H, K, P, PP и так далее.

Однако исследования показали, что многие витамины, обозначенные той или иной буквой латинского алфавита, имеют ряд родственных химических соединений сходного свойства. Чтобы их разграничивать, к буквам стали приписывать цифровые обозначения (В1, В2, В15 и т. д.).

Некоторые витамины вместо буквенных обозначений получили разнообразные условные названия: липоевая, оротовая, пантотеновая кислоты и прочие.

Нередко витамины обозначаются и буквами латинского алфавита, и названиями: витамин В1 (тиамин), витамин В2 (рибофлавин), витамин С (аскорбиновая кислота), витамин РР (никотиновая кислота), витамин К (фаллохинон) и т. п.

В настоящее время известно более тридцати витаминов, химическая природа которых хорошо изучена, и свыше двадцати еще недостаточно изученных. И не все из них полезны человеку. Некоторые витамины важны исключительно для животных. Другие же являются только «витаминоподобны-

ми».

В организме человека и животных витамины вырабатываются микрофлорой кишечника, но в недостаточном количестве. Поэтому мы должны получать их с пищей. Как правило, их первоисточником являются растения.

Если долгое время употреблять пищу, лишенную витаминов, это может вызвать такие заболевания, как гиповитаминоз или полиавитаминоз. Гиповитаминоз вызывается недостатком в организме какого-то одного витамина, а полиавитаминоз приводит к особенно тяжелым заболеваниям из-за одновременной нехватки сразу нескольких витаминов.

При гиповитаминозах и авитаминозах происходит задержка роста молодого организма, уменьшается вес тела, теряется аппетит, понижается работоспособность. Резко увеличивается потребность в витаминах при различных инфекционных заболеваниях, травмах, ожогах. Именно витамины способствуют быстрому заживлению ран и ожогов, срастанию костей и скорому выздоровлению после гриппа, ангины и других серьезных заболеваний.

**ВИТАМИН А**, который называют еще и ретинолом, влияет на некоторые процессы обмена белков и углеводов. Он необходим для поддержания хорошего зрения и нормального состояния слизистых оболочек, предохраняет ткани от ороговения.

Взрослому человеку в сутки необходимо не менее 1,5 мг витамина А. При его недостатке начинается истощение, а

также ряд сложных заболеваний, которые могут привести к смертельному исходу. Так как витамин А повышает сопротивляемость инфекциям и участвует в развитии иммунитета, следовательно, его нехватка приводит к понижению устойчивости организма против инфекций, снижению остроты зрения в сумерках и в ночное время, развитию так называемой «куриной слепоты».

Витамин А в растениях не встречается, однако многие из них богаты красновато-желтым пигментом – каротином. Это так называемый провитамин А, его предшественник, который в организме человека превращается в витамин А. Каротин быстро разрушается при повышении температуры, под воздействием солнечного света и в кислой среде. Очень богаты каротином листья в период цветения и образования семян, а также сухие листья крапивы, липы, люцерны, винограда, одуванчика, свеклы, гороха, лопуха, подорожника, а особенно – морковь, тыква, помидор, шиповник, щавель.

Витамин А содержится в печени крупного рогатого скота и рыбьем жире, яйцах, масле, коровьем молоке и т. п.

**ВИТАМИН В.** Самой многочисленной считается группа витаминов В. Такое условное объединение разнородных по своему химическому составу веществ объясняется тем, что они очень часто встречаются в одних и тех же пищевых продуктах.

Витамин В1 (тиамин) обеспечивает нормальную деятельность нервной системы, играет важную роль в процессе ро-

ста, положительно влияет на функции сердечно-сосудистой и эндокринной систем, органов пищеварения. Суточная норма потребления этого витамина – 2–2,5 мг.

Его отсутствие приводит к тяжелой болезни бери-бери, симптомами которой являются судороги, паралич. Болезнь может закончиться смертью, если вовремя не ввести в пищевой рацион продукты, богатые тиамином. К ним относятся в основном растительные продукты: пшеница, пшеничная мука грубого помола, гречневая, овсяная, ячневая крупы, соя, картофель, томат, морковь, капуста. Много его в сухих дрожжах (пивных и пекарских), а также в разных сортах мяса, коровьем молоке и печени крупного рогатого скота.

Витамин В2 (рибофлавин) необходимо беречь от ультрафиолетовых лучей. Следовательно, продукты, богатые им, надо хранить в защищенном от солнца месте.

Суточная потребность человека в рибофлавине составляет 2,5–3 мг. Он участвует в клеточном обмене и стимулирует выработку энергии. Недостаток его в организме приводит к замедлению роста, снижению веса. Чтобы витамин В2 действовал положительно, необходимо одновременное присутствие в организме и витамина В1.

Витамином В2 богаты мясные, отчасти молочные продукты (молоко, творог, сыр), яйца, а также некоторые растительные продукты (горох, фасоль, грибы, кукуруза). Особенно много его в пекарских и пивных дрожжах и квашеных овощах. Незаменим этот витамин при стоматите, трещинах сос-

ков у кормящих женщин и лечении язв.

Витамин В6 (пиридоксин) оказывает положительное влияние на мышечную деятельность и кислотообразующую функцию желудочных желез, стимулирует образование лейкоцитов крови, особенно если их содержание в ней понижено. Он регулирует обмен белков, жиров, железа и меди. Недостаток этого витамина вызывает малокровие, нарушения в деятельности центральной нервной системы и жирового обмена (появление атеросклероза).

Пиридоксин содержится в прорастающих семенах гороха, бобов, в пшенице и кукурузе. Богаты им дрожжи, а также многие продукты животного происхождения (молоко, печень, мясо и др.). Суточная потребность человека в этом витамине составляет 2 мг. Очень полезен он при токсикозах у беременных женщин, радикулитах и заболеваниях нервной системы.

Витамин В8 (инозит) играет очень важную роль в перистальтике желудка и кишечника, жировом обмене (снижает уровень холестерина в крови), деятельности нервной системы. При недостатке инозита происходят задержка роста, облысение. Лучшими источниками этого витамина являются пшеница (отруби и зародыши), говяжье сердце, апельсин, зеленый горошек, дыня, капуста, морковь, картофель, помидоры, свекла, яблоки, клубника, мясо, яйца, рыба. Взрослому человеку в сутки требуется 1–1,5 мг инозита.

Витамин В12 (цианкобаламин) присутствует в сине-зеле-

ных водорослях, грибах актиномицетах и бактериях. Содержится он и в печени животных и рыб, в мясе и почках, молоке, сыре, яичном желтке. Суточная потребность взрослого человека в витамине В12 составляет примерно 2–5 г. Он необходим для образования эритроцитов, при его недостаточности может развиваться малокровие.

К витаминам группы В относится и холин. Он содержится в капусте, шпинате, сое, черном и белом хлебе, рисе и помидорах, а также в рыбе. Много его и в продуктах животного происхождения (яичном желтке, молоке, свинине и др.). Отсутствие холина в пище приводит к отложению жира в печени, нарушению работы почек, кровотечениям. Суточная потребность человеческого организма в холине не должна быть меньше 1,5 г.

**ВИТАМИН С** имеет огромное значение для организма, во-первых, как средство, предохраняющее от цинги. Во-вторых, витамин С в значительной степени повышает выносливость организма по отношению к всевозможным внешним воздействиям и способствует лучшей сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Богатым источником витамина С являются овощи, фрукты, ягоды (плоды шиповника, черная смородина, яблоки, слива, капуста, картофель, горох, земляника, зеленый лук, укроп, помидоры, квашеные овощи и многое другое).

При приготовлении пищи необходимо помнить, что витамин С имеет свойство растворяться в воде, а также разруша-

ется под воздействием кислорода, содержащегося в воздухе, особенно при нагревании и в присутствии железа и меди, поэтому овощи и фрукты нельзя варить в металлической немалированной посуде.

В зависимости от возраста, характера работы, состояния организма и экологии потребность человека в витамине С меняется. Средняя суточная доза составляет 50–75 мг.

**ВИТАМИН D** принимает участие в обмене кальция и фосфора, обеспечивает правильный рост костей, предохраняет детей от рахита. Очень много витамина D в рыбьем жире, также он образуется в растениях под действием солнечного света. В сутки необходимо 1 000 и. е. (интернациональных единиц) витамина D.

**ВИТАМИН E** (токоферол) необходим для укрепления скелетных мышц и мышц сердца. Он поддерживает нормальное состояние кожи. Содержится этот витамин в яблоках, грушах, цитрусовых, овощах (морковь, лук), в мясе кролика и коровьем молоке, яйцах, растительных маслах (соевом, хлопковом, кукурузном). При E-авитаминозе может наступить самопроизвольный аборт у женщины, ждущей ребенка. В среднем человек должен получать 20–30 мг витамина E в сутки.

**ВИТАМИН F** – это полинасыщенные жирные кислоты: арахидоновая, линолевая, линоленовая. Они входят в состав подсолнечного, кукурузного и хлопкового масел. Витамин F незаменим в процессах клеточного обмена. Он же регулирует

ет содержание холестерина в крови и используется для лечения ран и язв.

**ВИТАМИН Н** (биотин) присутствует в печени, почках, яйцах, молоке, помидорах, картофеле, яблоках, свекле и др. Н-авитаминоз приводит к шелушению кожи, мышечным болям, малокровию. В сутки необходимо потреблять 150–300 мкг биотина.

**ВИТАМИН К** (фаллохинон) помогает более быстрому свертыванию крови, останавливает кровотечения и способствует заживлению ран. Он встречается в двух разновидностях: К1 и К2. Последний из них образуется в зеленых растениях на свету. Этим витамином богаты кукуруза, салат, капуста, морковь, помидоры, ягоды рябины, петрушка, тысячелистник и др. Присутствует он в мясе и печени. Суточная потребность в витамине К – 0,2–0,3 мг.

**ВИТАМИН Р** содержится в шиповнике, винограде, рябине, апельсинах, черной смородине, зеленых листьях чая. Р-авитаминоз вызывает проницаемость кровеносных сосудов, что может привести к кровоточивости и кровоизлияниям. Витамин Р способствует также удержанию в организме витамина С.

**ВИТАМИН U** есть в капусте, зеленых овощах. Он способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также применяется при лечении этих заболеваний и воспалений желудочно-кишечного тракта.

**НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА** (витамин РР, никотинамид)

присутствует в пивных и пекарских дрожжах, горохе, фасоли, кукурузе, гречихе, грибах, пшенице. Есть он и в мясе, молоке, помидорах, печени, картофеле и др. В сутки необходимо потреблять 15–20 мг витамина РР. Однако свою активность он проявляет лишь при наличии в пище витаминов В1 и В2. При его недостаточности человек быстро утомляется, испытывает слабость, страдает бессонницей и повышенной раздражительностью.

**ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА** (витамин В15) содержится в семенах многих растений (абрикосах, рисе и др.), пивных дрожжах, бычьей крови, печени лошади и т. п. Это хорошее средство в борьбе со старением, он наделен антитоксическим действием при алкогольных отравлениях, а также полезен при нарушении обменных процессов в печени. В сутки человеку требуется не менее 2 мг.

**ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА** (витамин В3) в большом количестве находится в пекарских и пивных дрожжах. Присутствует он и в некоторых овощах, а также в зерновых продуктах. Он полезен при некоторых нервных заболеваниях, ожогах и хронических язвах. Суточная потребность взрослого человека в пантотеновой кислоте составляет 10–15 мг.

**ПАРААМИНОБЕНЗОЙНОЙ КИСЛОТОЙ** (витамин Н1) богаты дрожжи, шпинат, пшеничные зародыши, мясо, почки, печень. Незаменима она при некоторых кожных заболеваниях.

**ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА** (птероилглутаминовая кислота,

витамин В<sub>9</sub>) содержится в листьях растений (шпинате). При ее отсутствии нарушается образование красных кровяных телец в костном мозге и человек может заболеть малокровием. Суточная потребность человека в фолиевой кислоте составляет 1–2 мг.

Итак, несмотря на то что необходимые человеку дозы витаминов очень малы, их влияние на жизнедеятельность организма существенно. Не пренебрегайте заботой о своем здоровье, потребляйте разнообразную пищу, и проблем с недостатком витаминов у вас никогда не возникнет.

## ГЛАВА 2. ВИТАМИННАЯ КЛАДОВАЯ

Теперь, когда вы в полной мере осознали, что для нормальной жизнедеятельности вашему организму нужна масса полезных веществ, то есть витаминов, давайте разберемся, в каком виде последние существуют в природе и как их следует принимать.

В предыдущей главе мы уже говорили о том, что организм человека и животного сам практически не синтезирует витамины. Чтобы наладить или постоянно сохранять нормальный процесс обмена веществ в организме, необходимо следить за тем, чтобы ваше питание было сбалансированным, продукты содержали достаточное количество витаминов и других полезных веществ.

Современная фармакология достигла выдающихся успехов в области получения витаминов искусственным путем при помощи химического или микробиологического синтеза. В любой аптеке вам могут предложить на выбор множество различных витаминных препаратов и поливитаминных комплексов: и знакомую с детства аскорбинку, и дуовит, и поливитаминное драже, и другие витаминные препараты.

## Витамины растительного происхождения

Растения, как дикие, так и культурные, представляют собой богатую «кладовую» полезных веществ. Именно растения являются первоисточником витаминов. Но не все они содержат одинаковое количество витаминов. Есть и «рекордсмены», отличающиеся не только разнообразием содержащихся в них витаминов, но и высоким содержанием этих полезных веществ. По сути, они представляют собой природные поливитаминные препараты, ничем не уступающие своим искусственным «собратям».

Безусловное первенство принадлежит облепихе. Масло, получаемое из ее плодов, издревле используется в медицине. Не менее полезны и плоды рябины, содержащие целый ряд полезных элементов, основную массу которых составляют витамины А (или ретинол) и С. Богата витаминами и морковь. Она представляет собой целый витаминный комплекс натурального происхождения.

Наибольшую ценность в плане содержания витаминов представляет крапива. Досаждая садоводам-огородникам и детям из-за того, что ее стебли и листья покрыты жгучими волосками, это растение безжалостно вырубается, выкашивается и вырывается с корнем. Правда, в последнее время благодаря массовой пропаганде здорового образа жизни крапива приобрела массу положительных откликов в медицин-

ской литературе, где всячески рекомендуются ее полезные свойства.

**ВИТАМИН С.** Наиболее богаты им листья крапивы, особенно молодые, которые можно употреблять в пищу. Молодые побеги крапивы включают в состав различных салатов. «Как же так? – спросите вы, – до крапивы даже дотронуться нельзя, а вы уговариваете ее есть?» Дело в том, что у молодых побегов отсутствуют жгучие волоски, которые вырастают на взрослых растениях. Поэтому можно смело срывать листья со стеблей в конце мая – начале июня и нарезать в салат или использовать для первых блюд.

## **ЩИ ИЗ КРАПИВЫ**

Требуется: 400 г крапивы, пучок зеленого лука, 2–3 ст. л. воды, мясной бульон, по 1 ст. л. муки и жира, соль по вкусу, сметана, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Крапиву вымойте в холодной воде, залейте водой и поставьте на сильный огонь. Через 10 минут протрите ее через сито. Растопите жир на сковороде, положите измельченный лук, посыпьте его мукой и слегка обжарьте.

В горячий бульон положите протертую крапиву и обжаренный лук, добавьте соль. Варите 15–20 минут.

Перед подачей в каждую тарелку положите половину вареного яйца, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки и

укропа.

Кроме травянистых растений, хорошими растительными источниками витамина С являются различные ягоды и фрукты: шиповник (1 200 мг на 100 г съедобной части), лимон (40 мг), земляника (60 мг), черная смородина (200 мг), апельсин (60 мг), мандарин и т. д.

В достаточном количестве витамин С можно получать из натуральных соков, например яблочного, апельсинового и др. Если вы сами делаете сок и хотите сохранить его до зимы, запомните, что при кипячении большая часть витаминов разрушается. Поэтому сок следует не кипятить, а только нагревать до 95<sup>0</sup>.

Близкий «родственник» витамина С – витамин Р (биофлавоноид). Он синтезируется в растениях, и поэтому его источником является лишь растительная пища. И содержится его в ней больше, чем витамина С. Например, в черноплодной рябине его 4 000 мг на 100 г съедобной части! А в плодах вишни – 1 300-2 500 мг. В 100 г черной смородины содержится 1 000-1 500 мг этого витамина.

Учитывая вышеназванные условия, вам пригодится рецепт пюре, приготовленного холодным способом.

## **ПЮРЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ**

Требуется: 300–400 г сахара, 1 стакан черной смородины.  
Способ приготовления. Вымойте ягоды черной смородины.

ны в холодной воде, откиньте их на решето и просушите на полотенце. После этого пропустите их через мясорубку или протрите через решето, добавьте к ним сахар. Тщательно перемешайте и поставьте пюре на 5–6 часов в холодное место, время от времени помешивая, чтобы растворился сахар.

Готовое пюре разложите в чистые стеклянные банки, закройте пергаментной бумагой, завяжите и поставьте в сухое прохладное место.

Витамин А образуется из поступающего с пищей в организм человека каротина. Основным его источником среди растений является морковь (9 мг), ведь именно каротин придает этому корнеплоду желтовато-оранжевый цвет. Кроме моркови, витамин А содержится в таких овощах, как капуста различных сортов, шпинат, репа и другие. Поскольку он очень важен для здоровья глаз и способствует улучшению зрения, советуем людям с ослабленным зрением и для поддержания его почаще включать в свой рацион сырую морковь.

Рекомендуемый ниже рецепт витаминного салата придаст вам энергии и сил.

## **САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ**

Требуется: 200 г капусты, по 100 г моркови и репы, 25 г зеленого салата, по 2 помидора и огурца, 50 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту нашинкуйте, протрите с солью, затем промойте, освободив от излишков соли. Морковь и репу нарежьте соломкой, смешайте с капустой. Помидоры и огурцы нарежьте кубиками. Заправьте все майонезом.

Выстелите дно глубокой тарелки листьями салата и выложите на них горкой нарезанные овощи. Украсьте половинками помидоров, огурцов, сверху посыпьте мелкой зеленью петрушки.

Витамин В1 содержится в пророщенной пшенице, есть он в картофеле (0,1 мг), гречихе, овсе. Поэтому весьма полезны блюда из этих продуктов: всевозможные пюре и каши.

## **ПИРОГ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ**

Требуется: 300 г гречневой каши, яйцо, 0,5 стакана творога, по 1 ст. л. сахара, масла сливочного, сухарей молотых и сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу и остудите ее до комнатной температуры. Добавьте в нее творог, масло, яйцо, сахар. Все посолите и тщательно перемешайте до получения однородной тестообразной массы. Полученную смесь раскатайте на противне слоем 2–3 см. Поверхность пирога смажьте сметаной и запекайте в духовке до готовности.

Витамин В2, в отличие, например, от витамина С, присут-

ствуует в очень немногих растениях, но тем не менее его запасы в организме можно пополнить с помощью петрушки, укропа, шпината и другой зелени. Кроме того, рибофлавин содержится в семенах различных растений. Недостаток его приводит к нарушениям в желудочной и кишечной сфере – гастритам, колитам и др.

Пополнить запас витамина В2 можно с помощью рецепта, включающего в себя растения, богатые им.

## САЛАТ «ЗЕЛЕНЬИЙ»

Требуется: 250 г шпината, 100 г щавеля, по 50 г лука зеленого и стеблей зеленого чеснока, лимон, яйцо, масло растительное, перец, соль.

Способ приготовления. Шпинат, щавель, лук, чеснок нашинкуйте и перемешайте. Заправьте салат маслом, соком лимона, поперчите и посолите. Разложите салат в салатницы. Сварите яйцо вкрутую, порежьте его на кружочки и украсьте ими салат.

Еще один представитель этой группы – витамин В3 – можно найти в пророщенных злаках (0,7 мг), моркови, картофеле (0,3 мг), зеленом горошке (0,8 мг), семенах растений.

Воспользовавшись рецептом, предложенным ниже, вы сможете поддержать в организме необходимый уровень витамина В3.

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

Требуется: по 100 г зеленого горошка и маринованных грибов, кислое яблоко, по 1 ст. л. сметаны и майонеза, соль, сахар.

Способ приготовления. Маринованные грибы нарежьте мелкой соломкой, яблоко натрите на крупной терке и смешайте с горошком. Заправьте салат сметаной, майонезом, посыпьте сахаром, солью. Выложив в салатницу, украсьте его фигурно нарезанным сладким перцем.

Витамин В6, необходимый для процессов синтеза и расщепления аминокислот, содержится в зерновых культурах (0,3 мг), красном сладком перце (0,5 мг).

Предлагаем салат, который при регулярном употреблении способен удовлетворить потребность организма в витамине В6.

## САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

Требуется: 250 г соевых бобов, луковица, сладкий перец, несколько стеблей зеленого чеснока, томатная паста, соль, перец молотый.

Способ приготовления. Бобы замочите на 10–12 часов в холодной воде. В этой же воде потушите их на медленном

огне, пока бобы не разварятся. Воду слейте, добавьте к бобам томатную пасту, мелко нарезанные стебли чеснока и лук. Салат посолите, поперчите, украсьте сладким перцем, нарезанным кружочками.

Фолиевая кислота, как и витамин В12, является активным участником процесса кроветворения. Чтобы не развилось малокровие, необходимо регулярно включать в свой рацион побольше листьев салатных овощей. Это можно сделать, воспользовавшись следующим рецептом.

## **САЛАТ «ПОПУРРИ»**

Требуется: по 100 г сельдерея и кислых яблок, 3 яйца, сваренных вкрутую, луковица, сметана, майонез.

Способ приготовления. Сельдерей и яблоки натрите на крупной терке, лук и яйца нарежьте мелкими кубиками. Все смешайте, посолите и заправьте майонезом и сметаной в равных пропорциях.

Не менее важен для организма и витамин D, особенно детям, у которых идет активное формирование костных тканей. Именно для профилактики рахита и других заболеваний, вызванных недостатком кальция, нужно пополнять запасы витамина D с помощью ультрафиолетовых лучей солнца, либо кварцевой лампы, или принимая пивные дрожжи при очень осторожной дозировке.

ВИТАМИНОМ E (токоферолом) особенно богаты мас-

личные культуры, в частности подсолнечник, маслины, арахис (20–30 мг) и др. Содержится этот витамин в достаточном количестве в листьях салата, горохе, гулявнике. Как и в плодах, он сохраняется и в основном продукте переработки масличных культур – растительном масле: гречишном, кукурузном, пшеничном, хлопковом, оливковом (от 40 до 120 мг) и др. Витамин Е имеет важное значение для репродуктивной функции человека, поэтому старайтесь регулярно употреблять в пищу растительное масло.

## **КУКУРУЗА В ТОМАТНОМ СОУСЕ**

Требуется: 2 банки консервированной кукурузы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: 3 ст. л. томата-пюре, луковица, 1/2 ст. л. жира, 1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Луквицу мелко нарежьте, выложите на сковороду с растопленным жиром и поджарьте до золотистого цвета. Затем добавьте томат-пюре, продолжайте жарить в течение 3–5 минут. Соус разбавьте горячим бульоном и прокипятите.

Консервированную кукурузу подогрейте, отвар слейте, после чего добавьте соус, соль, перец. Размешайте, заправьте сливочным маслом и тушите под закрытой крышкой 10–15 минут.

**ВИТАМИН Н**, отвечающий за красоту и здоровье во-

лос, содержится в бобовых: горохе, бобах, фасоли (от 3,5 до 15 мг) и т. п.

## **ЛОБИО С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ**

Требуется: луковица, 250–300 г красной фасоли, 80 г растительного масла, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки и кинзы, соль, черный молотый перец, красный острый перец по вкусу.

Способ приготовления. Луковицу мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Фасоль отварите в подсоленной воде, смешайте с луком, добавьте соль, черный и красный перец, нарезанную зелень петрушки и кинзы и заправьте растительным маслом.

Витамин К1 (филлохинон), участвующий в процессе свертывания крови, содержат и без того богатые витамином крапива, зеленый горошек (0,3 мг), шиповник, помидоры (0,4 мг) и некоторые другие растения. Филлохинон вырабатывается и микрофлорой кишечника, но при некоторых заболеваниях его может оказаться недостаточно. Значит, необходимо пополнять его запасы в организме. Этот витамин рекомендуется применять для профилактики анемии. Для обогащения организма витамином К1 советуем пить отвар из шиповника и добавлять свежие листья крапивы в салаты и другие блюда.

# **ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА**

Требуется: 1 ст. л. высушенных ягод шиповника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ягоды шиповника промойте в холодной воде, затем слегка раздробите и заварите крутым кипятком в эмалированной посуде (в алюминиевой происходит разрушение витамина). После заварки прокипятите напиток в течение 8-10 минут. После кипячения отвар вместе с ягодами перелейте в стеклянную или фарфоровую посуду, накройте и поставьте на несколько часов в теплое место.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.