# **ПИТАНИЕ БОГАТОЕ ВИТАМИНАМИ**

Продукты, богатые различными витаминами, и их роль в поддержании здоровья.

##  **1. Продукты, богатые витамином C**

Витамин C (аскорбиновая кислота) является одним из самых известных витаминов. Он играет важную роль в организме, так как обеспечивает антиоксидантную защиту, укрепляет иммунную систему и способствует образованию коллагена, что делает его неотъемлемым элементом для здоровой кожи и тканей. Подробнее о продуктах, богатых витамином C:

Цитрусовые фрукты: Апельсины, лимоны, грейпфруты и лаймы — это знаменитые источники витамина C. Они не только обогатят ваш рацион этим витамином, но и придадут яркий вкус вашим блюдам.

Клубника: Клубника содержит значительное количество витамина C, делая ее отличным выбором для тех, кто предпочитает ягоды.

Киви: Этот экзотический фрукт обеспечивает не только витамин C, но и важные минералы, такие как калий.

Брокколи: Этот овощ является отличным источником витамина C и также содержит множество других полезных микроэлементов, включая витамин K.

Красный перец: Красный перец богат витамином C и добавляет остроты и вкуса блюдам.

## **2. Продукты, богатые витамином A**

Витамин A важен для здоровья кожи, поддержания хорошего зрения и укрепления иммунной системы. Он находится в продуктах, богатых бета-каротином, который организм превращает в витамин A. Примеры таких продуктов:

Морковь: Морковь славится своим содержанием бета-каротина, который придает ей оранжевый цвет. Постоянное употребление моркови улучшает состояние кожи и способствует здоровью глаз. Сладкий картофель: Сладкий картофель также является богатым источником бета-каротина и витамина A. Он придает разнообразие вашему рациону и может быть приготовлен разными способами.

Тыква: Тыква содержит бета-каротин и много других полезных веществ, таких как витамин C и калий.

Манго: Этот экзотический фрукт предоставляет витамин A в сочетании с отличным вкусом и ароматом.

Печень: Печень, особенно печень утки или говядины, содержит ретинол, который является активной формой витамина A. Печень можно включить в свой рацион, чтобы обеспечить организм этим важным витамином.

## **3. Продукты, богатые витамином D**

Витамин D имеет критическое значение для здоровья костей и иммунной системы. Кроме получения его из солнечных лучей, вы также можете включить витамин D в ваш рацион через определенные продукты:

Жирные рыбы: Лосось, тунец, сардины и макрель содержат высокие уровни витамина D. Регулярное употребление этих рыб способствует поддержанию крепких костей и общего здоровья.

Яйца: Желток яиц также предоставляет небольшое количество витамина D, делая их важным источником, особенно для вегетарианцев.

Молоко и молочные продукты: Некоторые виды молока, йогурты и творог могут быть обогащены витамином D. Это означает, что при покупке продуктов, вы можете обратить внимание на информацию о содержании витамина D на упаковке.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологив Чувашской Республике-

Химик-эксперт медицинской организации Ефимова Н.Г.