

Памятка в родительский уголок

Удивительные факты о витаминах

Некоторые сведения о витаминах, к которым мы привыкли в повседневной жизни, на деле оказываются неверными. Поэтому перед началом приема нужно изучить как распространенные заблуждения, так и полезные факты о витаминах. Итак, приступим.

Много витаминов – всегда полезно

Зачастую можно услышать мнение, что чем больше употреблять витаминов, тем лучше. На деле это оказывается не совсем так. Интересные факты про витамины подтверждают, что важно строго соблюдать необходимые дозировки. Ведь переизбыток этих веществ иногда бывает опасней недостатка. Не зря врачи делают акцент на том, что авитаминоз может вызвать ослабление организма и различные заболевания, но ни в коем случае не призывают поглощать бездумно тонны фармацевтической продукции. К примеру, всем известный, полезный и, казалось бы, безопасный витамин С, интересные факты о котором гласят, оказывается, что его переизбыток очень вреден. Он может быть причиной повышения давления и температуры, нарушения работы почек и бессонницы, и даже уменьшения выработки инсулина.

Исходя из этого, ни в коем случае нельзя злоупотреблять даже самыми известными витаминами, не изучив досконально их необходимую дозировку.

Летом нужно наесться витаминами впрок

Еще один распространенный миф, который имеет мало общего с реальностью. Достоверные и интересные факты о витаминах доказывают, что запастись ими на длительное время невозможно. Ведь они все довольно быстро выводятся из организма.

Исключение составляют лишь несколько жирорастворимых витаминов (А, D, Е и К).

Аллергия на витамины

Частая ошибка мам – постановка диагноза «аллергия на витамин» без анализов. Такие мамы забывают, что в многокомпонентных витаминных комплексах используются различные ароматизаторы, красители и добавки – именно они зачастую и служат причиной аллергии.

При правильном питании синтетические витамины не нужны

Правильное сбалансированное питание с большим количеством овощей и фруктов – это, несомненно, очень хорошо. Однако современные фрукты и овощи далеко не так богаты витаминами, как нам хотелось бы. Из-за истощения почв и использования большого количества удобрений они не обеспечивают организм полезными веществами в полной мере. Поэтому грамотно подобранные витаминные комплексы должны присутствовать в каждой семье.

Витамины нужны только во время болезни

Иммунитет современных детей зачастую снижен из-за множества факторов, поэтому в качестве профилактики стоит принимать фармацевтические препараты регулярными курсами даже при отсутствии признаков заболеваний.

Важные факты

Рассмотрим самые необходимые витамины и интересные факты о них.

- В овощах, как известно, много полезных веществ. Однако не храните их долго ни в холодильнике, ни при комнатной температуре, потому как через несколько дней количество витаминов в них значительно уменьшится. Примерно на 30%.
- Очень полезен витамин А, интересные факты о нем следует знать многим мамам. Например, примечательно, что он разрушается под воздействием ультрафиолета. Кроме того, боится любой термической обработки.
- Занимательные факты о витамине С: если бы люди не утратили способность, которая была у них миллионы лет назад, они могли бы, как другие животные, сами синтезировать его. Но теперь нам приходится принимать этот полезный элемент с пищей.
- Группа В включает витамины, факты о которых также интересны. Меньше всего нам требуется витамина В12 (всего 0,001 г в год). В1 стоит употреблять тем, кто плохо переносит полеты и морские путешествия, его много в растительных продуктах. При преобладании в рационе белковой пищи, стоит особое внимание уделить витамину В6. А В2 уничтожается солнечными лучами.