**Витаминдер мен минералдар**

**Организмің дұрыс қызмет жасауы үшін, тамаққа көректі басты витаминдер мен минералды заттар рационда болуы керек.**

**А витамині** – сүйектердің дұрыс өсіп, дамуына керек, соқырлықты болдырмайды, жыныс бездерінің қызметін жақсыртады, иммунитетті жоғарылатады, терің қайта жаңаруын жылдамдатады. А витамині сәбізде, тәтті бұрышта, көк пиязда, қымыздықта, шетенде, итмұрында және шырғанақта көп мөлшерде кездеседі.

**С витамині** – организмдегі тотығу-қалпына келтіру процесстерінің негізгі компоненті болып саналады, жұккпалы ауруларға қарсы төзімдділікті арттырады, ағзада темірді сіңіруге мүмкіндік береді, тамыр қабырғаларын нығайтады. Көп мөлшерде С витамині ақжелкенде, аскөкте, қызанақта, қара және қызыл карақатта, болгар бұрышында, цитрустарда, картопта, пиязда кездеседі.

**Е витамині** – тотығу-қалпына келтіру процесстеріне қатысады, атеросклероздың пайда болуының алдын алады, жүрек –қантамыр жүйесінің жұмысын жақсартады. Е витамині бауырда, жұмыртқада, бидайдың өнген дәндерінде, сұлының және қарақұмықтың жармаларында, жаңғақта, өсімдік (күнбағыс, жүгері және соя) майларында, сүтте болады.

**В топтарының витаминдері** (тиамин, рибофлавин, никотин қышқылы, пантотен қышқылы, пиридоксин, фолий қықылы, цианкобаламин) жүйке жүйесіне оң әсерін тигізеді, ақуызды, майларды, көмірсуларды сіңіруге көмектеседі, көру қызметін жақсыртады, гормондардың түзілуіне қатысады, жараның жазылуына көмектеседі, холестириннің мөлшерін азайтады, жұқпалы ауруларға қарсы тұру қызметін арттырады, зат алмасуын демейді, бауырдың жұмысын жақсартады, қан түзілу процесстеріне қатысады және т.б. В топтарының витаминдері нанда, сүтте, сүзбеде, бауырда, сырда, жұмыртқада, қырыққыбатта, алмаларда, бадамшада, қызынақта, бұршақтарда, көк бұршақта, күнбағыста, етте, балықта, қара өрікте, жармаларда, бананда, саумалдықта, гүлді қырыққабатта кездеседі.

**Темір** – темір оттегін тасуғу қатысатын қан құрамындағы маңызды микроэлемент, ол бауыр және ет, қарақұмық жармасы, бұршақтар, гүлді қырыққабат, таңқурай, алмалар, жүзімдерде болады.

**Йод** – йод қалқанша бездің жұмысын, организмдегіі гармондардың тепе-теңдігін реттейді, жүйке жүйесінің жұмысын тұрақтандырады, зат алмасуын қалыпқа келтіреді, балалардың ақыл-ойын, тұлғалық дамуын жақсартады. Йодтың ең көп мөлшері теңіз өнімдерінде (теңіз балығында, асшаяндарда, теңіз қырыққабатында) кездеседі.

**Калий** – калий суөтұз алмасуында, организмнің қышқылды-сілтілік жағдайында басты рөл атқарады, ісікті қайтаруға ықпал етеді, бұлшықеттердің дұрыс жұмыс істеуіне де қажет. Калицдің ең көп мөлшері бұршақтарда, жаңғақта, картопта, қырыққабатта, қызылшада, жүзімде, нанда кездеседі.

**Магний** – магний организмге жүйке-бұлшық ет өткіздігіштігін реттеуге керек, жүректін жақсартуға ықпал етеді, тегіс бұлшық еттердің жұмысын реттеуге қатысады. Магний тұрақты түрде дәнді дақыларда, жармаларда, үрме бұршақта, нанда болады.

**Натрий** – натрий барлық ағзаларда және тіндерде кең таралған. Организмдегі судың балансын қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады, байланыс түрінде қан плазмасының, лимфаның, ас қорыту сөлінде кездеседі. Негізінде организмге ас тұзы арқылы түседі. Сонымен бірге жармаларда, бұршақтарда, көкөністерде кездеседі.

**Фосфор** – фосфордың сүйек тінінің қалыптасуындағы рөлі зор, ол ақуыздың, нуклеинді қышқылардың құрамына кіреді, зат алмасуына қатысады. Ең көп фосфор сүт тамақтарында сүзбеде, жұмыртқада, балықта, уылдырықта, жаңғақта, бұрщақ өнімдерінде, ақжелкенде, қяқяқөабатта, сәбізде және т.б. болады.

Организмнің дұрыс жұмыс істеуі үшін жоғарыда айтылған микроэлементтерден де басқа көптеген заттар керек!

**Тамаққа витаминдер мен микроэлементтерге бай өнімдерді пайдаланыңыз, олар Сіздің денсаулығыңызды сақтауға және нығайтуға көмектеседі!**