



Витаминный алфавит

A1 Бытовало убеждение, что этот витамин укрепляет глазные нервы, делает кожу более гладкой, а волосы - красивее. Последние исследования свидетельствуют: это не так. Однако выяснилось, что тот, у кого в организме содержится значительное количество витамина A1, может без особых последствий перенести кровоизлияние в мозг.

B1 Бобовые и зерновые культуры защищают нервные клетки, снимают усталость, предохраняют от нервных расстройств. Это абсолютно точно доказано в ходе научных экспериментов. Однако следует помнить: чрезмерное потребление кофе убивает витамин B1.

B2 Согласно общему мнению, содержащийся в рыбе, твороге и овощах витамин B₂ ускоряет зарубцовывание ран, порезов эпителиальной ткани. Дело обстоит именно так. К тому же он

регулирует содержание сахара в организме. Содержащийся в молоке B₂ сдерживает возникновение раковых заболеваний.

B6 В кругу женщин бытует мнение, что в сое, бананах, капусте содержится витамин B₆, который улучшает самочувствие накануне менструации и даже активизирует деятельность головного мозга. В то же время выяснилось: чрезмерное потребление витамина B₆ может вызвать даже симптомы паралича.

B12 С успехом применяют при лечении некоторых заболеваний нервной системы: например, спинного мозга и некоторых видов малокровия. Тем не менее этот витамин нельзя рассматривать в качестве бальзама от любых нервных заболеваний.



C Еще совсем недавно считали, что витамин C является эффективной защитой против возникновения раковых заболеваний и омолаживает кожу. Однако впоследствии выяснилось: это не

так. В то же время благодаря витамину C многие бесплодные женщины смогли произвести на свет прекрасных здоровых детей. В результате лабораторных исследований выяснилось, что всего-навсего один съеденный апельсин "оживляет" движение сперматозоидов. Этот витамин жизненно важен: из-за его нехватки человеческий организм тяжело переносит температуру, повышается опасность заражения СПИДом, сопротивляемость организма различным болезням снижается.

D Этот витамин вопреки общепринятому мнению может препятствовать ослаблению мышц, но не делает более здоровыми зубы и кожу. Согласно последним научным данным, витамин D снижает возможность заболевания раком прямой кишки. В то же время чрезмерное потребление этого витамина может неблагоприятно сказаться на функционировании почек.

E Этот витамин, содержащийся в семечках подсолнечника и лесных орехах, совсем недавно считался супервитамином. В больших количествах он якобы продлевает жизнь, повышает работоспособность. Однако эти чудодейственные особенности на практике не удалось доказать со всей убедительностью. Вместо этого выяснилось: витамин E можно с успехом использовать для лечения нарушений системы кровообращения и ревматизма.

