

Nézzük egy kicsit komolyabban!

1.1. Olvasd el ALAPOSAN a szöveget⁹!

Vitaminok a téli hónapokra

A legfontosabb vitamin, amelyet ajánlatos más évszakokban is bőségesen pótolni, a C-vitamin. Segíti immunrendszerünk működését, és ellenállóbbá teszi a fertőző megbetegedésekkel szemben. Főleg a citrusfélék tartalmazzak nagy mennyiségű C-vitamint, például a narancs, a citrom vagy a grépfrút, de bőségesen van belőle a savanyú káposztában, a paprikában és a salátában.

A bőr és a nyálkahártya védelmére ajánlatos sok tejterméket, tojást, májat vagy salátát fogyasztani, hiszen ezek bővelkednek A-vitaminban.

A D-vitaminnak is kiemelt szerepe van, mivel ez szabályozza a kalcium és a foszfor helyes felhasználását a szervezetben, emellett segíti az A-vitamin felszívódását. Hiánya gyermekkorban angolkórt, felnőttkorban csontlágylást okoz. Mivel napfény hatására képződik, a szürke, téli hónapokban különösen fontos a pótlása. Fő D-vitamin-források a halak, a máj, a tojássárgája, a hús, a tejtermékek, a bab és a vaj.

Az E-vitamin szintén jó a bőrnek, segíti a sejtlégzést, jó hatással van az idegrendszerre. Mivel a szervezet jobban hasznosítja a természetes anyagokból felvett E-vitamint, mint a tablettaiból nyertet, fontos, hogy nagy mennyiségben fogyasszunk különféle olajos magvakat (diót, mogyorót), búzacsírárt és halakat.



1.2. Válaszolj az alábbi kérdésekre! 10 perc áll a rendelkezésedre.

1. Miért kell folyamatosan pótolni a C-vitamint a szervezetünkben folyamatosan?

.....

2. Milyen táplálékból nyerhetünk könnyen D-vitamint a szervezetünk számára?

.....

3. Mit okozhat a D-vitamin hiánya?

.....

4. Melyik két vitamin felelős a bőrünk szépségéért?

.....

⁹ (R. J.: i. m. 26. o.)