

Витами́ндер – сырттан келетін немесе организмде синтезделген органикалық табиғаттағы заттар, ферменттер мен гормондардың құрылысына қатысады, олар өз кезегінде әртүрлі биохимиялық процестерді реттеуші рөл атқарады.

Пайдалы заттарға микроэлементтер, алмастырылмайтын аминқышқылдары және денеге күнделікті тамақпен бірге түсетін басқа да маңызды заттар жатады

Микроэлементтер, мысалы, витаминдер, ферменттердің, арнайы жасушалардың және гормондардың негізі болып табылады.

Маңызды амин қышқылдары - жануарлар ақуыздарының құрамындағы маңызды құрылыс материалы. Әрқашан дені сау болу үшін не жеу керек, не ішу

керек. Дәрумендерге бай тағамды ғана емес, оның теңдестірілген сипатын да диетаға қосу маңызды. Дәрумендердің негізгі топтарына және олардан тұратын тағамдарға қысқаша тоқталайық.

А дәрумені – көру, қалыпты тері және шаш үшін маңызды. Олардың ең байы бауыр мен балық майы.

В дәрумендері энергия алмасуына қатысады. Құрамында жарма, жарма, ет, ашытқы бар.

С дәрумені - А және Е витаминдерімен бірге бос радикалдардың пайда болуын болдырмайды. Ол дәнекер тіндер мен темірді сіңіру үшін маңызды. Жаңа піскен көкөністер мен жемістер С витаминіне ең бай.

Д дәрумені – ультракүлгін сәулелердің әсерінен терідегі холестериннен адам ағзасында өздігінен түзілуі мүмкін.

Е дәрумені – тромбоз қаупін азайтады, терінің жақсы күйі мен бұлшықеттердің дамуы үшін маңызды. Өсімдік майларында, шпинатта, қызылшада, қырыққабатта бар.

К витамині - микроорганизмдердің көмегімен ішекте аз мөлшерде түзуге қабілетті. Коагуляция жүйесінің маңызды құрамдас бөлігі, бауыр мен простата безін қатерлі ісіктен қорғайды. Олардың ішіндегі ең байы - жаңа піскен жасыл көкөністер, қырыққабат, жұмыртқа.

Р витамині қан тамырларын зақымданудан қорғайтын антиоксидант болып табылады. Негізгі көзі - ашық түсті көкөністер мен жемістер, шарап, жасыл шай.



