**Пятиминутка о пользе ВИТАМИНОВ**

 Сейчас трудно найти человека, не слышавшего слова «витамин», а между тем до последней четверти 19 века люди не подозревали об их существовании. В 1881 г. **русский учёный Николай Лунин** приготовил искусственное «молоко», т.е. смесь всех тех белков, жиров, углеводов, солей, которые содержатся в молоке, и этой смесью стал кормить мышей. Через некоторое время все подопытные погибли. Из опыта стало ясно, что в природной пище содержатся какие-то необходимые вещества, создать которые организм сам по себе не может. Тридцать лет спустя их назвали **«витаминами»**. Сегодня их насчитывают несколько десятков. Это вещества самой разной природы. В организме витамины не служат ни «стройматериалом», ни «топливом» - ***они регулируют обмен веществ***.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)**

Недостаток этого витамина в организме человека приводит к тяжёлому заболеванию – **цинге**. В старину считали заразной болезнью. Часто страдали ею участники далёких плаваний и полярных экспедиций, от неё умирали заключённые концлагерей.

**Витамин А.**

При недостатке его у человека развивается болезнь под названием ***«куриная слепота»***. Он ничего не видит в сумерках, натыкается на стены. Средства от этой болезни – ***печень или рыбий жир.***Причём в каждом кг печени белого медведя накапливается столько витамина А, что его хватило бы человеку на добрых 40 лет. Такое количество витамина может вызвать тяжёлое, даже смертельное отравление. Так что злоупотреблять витаминами не стоит.

**Витамин Д.**

При его недостатке развивается ***рахит***, особенно часто у детей. В городах **Англии**в конце 18 века население целых кварталов страдало этой болезнью, поэтому рахит прозвали английской болезнью. При рахите в костях **не откладывается известь,** они остаются нетвёрдыми, ноги и позвоночник уродливо изгибаются. Помогают от рахита ***загорание под прямыми лучами солнца*** и всё тот же ***рыбий*** ***жир.***

**Витамин В1.**

При нехватке этого витамина человек заболевает болезнью **«бери-бери»,** что в переводе с сингальского означает «большая слабость».Оказываются поражены нервы, у больного появляется «походка на цыпочках». В Китае эту болезнь знают уже 2000 лет.

В 1897 году голландский врач **Х.Эйхман** вызвал бери-бери у кур, кормя их варёным рисом, очищенным от отрубей.

Стоило добавить в птичий корм отруби, как болезнь проходила.

**Витамин РР (никотиновая кислота).**

В отличие от ядовитого никотина его «химическая» родственница, никотиновая кислота, - полезный витамин.

Её нехватка вызывает ***заболевание пеллагрой***, признаки которой – розовые пятна на коже(как от солнечных ожогов), воспаление слизистой оболочки рта, желудка.

Кроме того человеку необходимы витамины Р, В2, В6, В12, Е, К и другие.

У каждого живого существа свой «список» витаминов. То, что является витамином для человека, может не быть таковым, например, для собаки. Зато ей могут быть необходимы другие витамины, не нужные человеку.

***Авиценна говорил***

**«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».**