**Витаминное меню для красоты и здоровья**

 Наверняка, вы слышали о том, что красота начинается изнутри. Поэтому для максимально долгого сохранения молодости, красоты и здоровья необходимо, чтобы Ваше ежедневное меню всегда оставалось сбалансированным и полноценным для того чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми витаминами и макроэлементами. Лишь в этом случае, вы сможете похвастаться шелковистыми волосами, чистой здоровой кожей, крепкими ногтями и блеском в глазах.

***Самыми лучшими витаминами для красоты женщин являются:*Ретинол** (Витамин А) ценный витамин для красоты кожи, волос и здоровья глаз. Первыми признаками его нехватки является перхоть, ломкие волосы, ухудшение зрения, сухость кожи. Этот витамин поддерживает оптимальную влажность слизистых и обновляет их. Он оказывает содействие быстрому заживлению ран, обновляет клетки, улучшает синтез коллагена, омолаживает и делает кожу более упругой. Витамин А широко используется в косметологии, он входит в состав всевозможных пилингов, кремов, сывороток и средств против старения.

Витамин А содержится в продуктах с жировой и масляной основой: рыбьем жире, мясе, масле и яйце. Также он присутствует в желтых и оранжевых продуктах в виде про-ретинола, активизирующегося при соединении с жирами. Поэтому очень полезно употреблять насыщенные про-ретинолом перец, тыкву, морковь со сметаной или маслом. Помимо этого витамин А содержится в листовых овощах, помидорах и говяжьей печени.

**Витамин B** — сюда входит целая группа витаминов. Это очень важные витамины для красоты волос, их дефицит приводит к раннему появлению седины, перхоти, сухости кожи головы, ухудшению роста волос. Помимо обеспечения здоровья шевелюры они поддерживают уровень белка в клетках и дают им энергию, укрепляют и участвуют в регенерации кожных покровов, поддерживают углеводный и жировой обмен.

**В1** – незаменим при себорее и выпадении волос, он имеется в пивных дрожжах, орехах, пророщенной пшенице, семенах, печени, картофеле.
**В2** – при его нехватке появляется жирность кожи вокруг носа, угри, шелушения, ранки в уголках рта и выпадение волос. Он присутствует в орехах, молоке, яйцах, почках, печени и языке.
**В3** – стимулирует обмен веществ, который способствует сохранению стройности. Его нехватка приводит к появлению седины, выпадению волос. Он содержится в отрубях, зеленых овощах, яичном желтке, почках, неочищенных зернах пшеницы и печени.
**В6** – стимулирует обмен веществ. Его дефицит приводит к дерматитам, шелушению кожи вокруг глаз и носа, выпадению волос и жирной себорее. Он присутствует в пивных дрожжах, бананах, шпинате, сое, фасоли, крупах, отрубях, неочищенных зернах пшеницы, рыбе, постном мясе, печени и перце.
**В9** (фолиевая кислота) - его важность возрастает в период, когда женщина готовится к беременности и в возрасте после 40 лет. Основным источником витамина B9 являются зеленые листовые овощи. А еще значительное его количество содержится в цитрусовых, бобовых культурах и в цельнозерновых злаках.
**В12** – участвует в выработке метионина. Нехватка этого витамина приводит к бледности или желтизне кожных покровов, ухудшению зрения, судорожному подергиванию конечностей, головокружениям. В большом количестве он содержится в продуктах животного происхождения.
**Витамин C** — аскорбиновая кислота является природным антиоксидантом, который замедляет процессы старения, стимулирует выработку коллагена, влияющего на эластичность и упругость кожи, также он обеспечивает здоровье десен и зубов. При его недостатке появляется шелушение, сухость и бледность кожи, сыпь, мелкоточечные кожные кровоизлияния и синюшность губ. Поэтому это просто незаменимый витамин для женской красоты.

В большом количестве витамин С содержится в плодах шиповника, черной смородине, киви, цитрусовых, квашенной капусте, облепихе, грецких орехах, шпинате, спарже, укропе, петрушке, кабачках, листовом салате, красном перце, зеленом горошке, помидорах.

**Витамин D** (кальциферол) можно назвать солнечным эликсиром. Этот витамин заботится о здоровье зубов и костей, укрепляет ногти и волосы. Его недостаток может привести к повышенной потливости и дерматитам.

Витамин D активируется при воздействии солнечных лучей. Его можно встретить морской рыбе, молочных продуктах, сливочном масле, неочищенных пшеничных зернах, печени и яичном желтке.

**Витамин E** — токоферол является мощным антиоксидантом, стимулирующим обмен веществ, замедляющим старение и борющимся со свободными радикалами. Витамин Е для красоты просто необходим, он отвечает за женскую привлекательность и сексуальность, участвуя в выработке эстрогенов. Токоферол удерживает влагу в коже и улучшает в ее клетках циркуляцию крови, помогает в регенерации тканей, предотвращает формирование раковых клеток и имеет большое значение для обмена веществ. Его недостаток приводит к дряблости кожи, выпадению и ломкости волос, отекам, преждевременному старению, ухудшению зрения. Как и витамин А его очень часто используют в косметологии, как ингредиент различных косметических средств.

Витамин Е содержится в масленичных культурах – льне, подсолнухе, оливках. Также его можно найти в растительном масле, плодах шиповника, бобовых, яичном желтке, молочных продуктах, пророщенных зернах пшеницы.

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог