

Моя первая книга
обо всём
на свете

ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?

А.И. Монвиж-Монпвид

Аванта





Полезная еда

«Эта еда — полезная, в ней много витаминов». Тебе наверняка не раз приходилось слышать подобные слова от старших. А задумывался ли ты о том, что же такое витамины и для чего они нужны? В чём заключается польза от витаминов, и почему организм, если их не хватает, начинает страдать?

Много витаминов



Из истории открытия витаминов

С древних времён люди стали замечать, что если человек не употребляет в пищу некоторые продукты, это может плохо сказаться на его здоровье. И, наоборот, бывает еда, которая помогает справиться с определёнными болезнями не хуже лекарств.

Есть такое заболевание, при котором человек очень плохо видит в сумерках. В народе его называют «куриной слепотой». Вечером или рано утром, когда для людей с нормальным зрением света вполне достаточно, человек с «куриной слепотой» натывается на предметы, не видя их, как будто вокруг царит глубокая ночь. Древнеегипетские врачи поняли, что если употреблять в пищу печень животных, с этой болезнью можно справиться. Почему так происходит, они

Чем же лечить
«куриную
слепоту»?





установить не могли. Этого не позволял сделать тогдашний уровень науки. Но их открытие помогло многим людям, страдающим, как мы понимаем теперь, от нехватки витамина А.

В 1330 году китайский учёный Ху Сыхуэй написал большую трёхтомную книгу «Важные принципы пищи и напитков», в которой давал рекомендации, как правильно питаться, чтобы оставаться здоровым. Он писал о том, какие продукты лучше употреблять при определённых болезнях, а от каких лучше отказаться.

В Европе правильным питанием впервые озаботились лишь в XVIII веке. А взяться за эту проблему врачей заставили длительные морские путешествия. Долгое

время у моряков был враг гораздо более страшный, чем ураганы и штормы, рифы и водовороты, пираты и акулы. Этот враг — болезнь под названием **цинга**.

У заболевшего цингой опухали дёсны, затем выпадали зубы. Начинались боли в мышцах и суста-

вах, появлялась сыпь. Больной быстро слабел и вскоре умирал. В дальних плаваниях от цинги моряки погибали значительно чаще, чем от кораблекрушений или нападений врагов. Часто страдали ей и жители приполярных районов. Из-за чего возникает эта болезнь, понять никто не мог.



Шотландский врач Джеймс Линд решил отыскать причину цинги. Он подозревал, что цинга может возникать из-за особенностей питания в открытом море. Дело в том, что на борт брали только те продукты, которые можно было долго хранить. Как правило, это были сухари, вяленая рыба и солонина (особым образом засоленное мясо).



Чтобы проверить свои предположения, Линд сам отправился в дальнее плавание. Он пытался лечить заболевших матросов, разнообразя их питание, давая им в пищу различные продукты. И пришёл к выводу, что лучше всего помогают бороться с цингой фрукты и некоторые овощи.

