**Витамины для красоты**

О пользе витаминов мы хорошо знаем с самого раннего детства. Вряд ли кто-то сомневается в том, что они помогают укрепить здоровье и улучшить самочувствие. Свое название витамины получили от лат. *vita* – «жизнь» и амин, т.е. амины жизни. Большинство витаминов не синтезируются в нашем организме, исключение составляют лишь витамины D и К. А это значит, что мы должны получать их с пищей и каждому человеку, независимо от пола и возраста, необходимо ежедневно насыщать организм определенным количеством витаминов.

Медицинские исследования показывают, что наш организм особенно нуждается в витамине А, который отвечает за состояние кожи, волос и ногтей, поддерживает здоровье костей и зубов, обеспечивает работу щитовидной железы и хорошее зрение. Существенную роль играют витамины группы В, которые стимулируют обмен веществ, укрепляют нервную систему, повышают стрессоустойчивость, влияют на память, работу головного мозга и сердечнососудистой системы. Также, важнейшее значение имеют витамины С и Е, которые поддерживают иммунитет, ускоряют регенерацию тканей, благотворно влияют на кожу и волосы. Уже много сказано о состоянии кожи, волос и ногтей, что собственно и составляет основу внешней красоты человека. Все мы хотим быть красивыми и не только по тому что «по одежке встречают», а и потому что красивый человек это во-первых здоровый человек и во-вторых, спокойный и чувствующий себя более уверенно в любой жизненной ситуации.

Внешняя красота находится в прямой зависимости от внутреннего состояния организма. Поэтому прием витаминных комплексов, содержащих концентраты активных природных веществ, аминокислот, минералов, безусловно, оказывает благотворное воздействие на кожу, ногти и волосы. Большинство «таблеток красоты» содержат витамины А, В, С и Е, которые являются антиоксидантами, обезвреживают свободные радикалы и способствуют поддержанию тонуса.

Кожа – это наружный покров нашего тела, самый большой по площади орган, насчитывающий от 300 до 350 млн. клеток, которые постоянно обновляются. Волосы и ногти – это придатки кожи, по строению они близки к верхнему слою кожи – эпидермису.

Состояние кожи, волос и ногтей сильно зависит от общего состояния организма, и многие внутренние болезни сразу же отражаются на нашей внешности. Особенно это касается заболеваний пищеварительной системы, кишечника, легких и сердца, печени.

Состояние кожи, волос, ногтей могут ухудшать:

* плохая экологическая обстановка;
* злоупотребление загаром;
* стрессы и усталость;
* лечение антибиотиками;
* несбалансированное питание, наличие в рационе большого количества жирной пищи и простых углеводов, жесткие диеты;
* чересчур интенсивные занятия спортом;
* курение;
* злоупотребление алкоголем.

Уже с 25 лет кожа ежегодно теряет до 1,5% основных компонентов, и это ухудшает ее состояние. Поэтому поддерживать ее нужно с этого возраста.

Сегодня мы с вами поговорим всего о двух витаминах: витамине А (каротине), который относится к жирорастворимым витаминам и витамине В2 (рибофлавине) – водорастворимом. Их основные функции:

|  |  |
| --- | --- |
| Витамин А | Защищает кожу и слизистые оболочки от негативных факторов внешней среды |
| Витамин В2 (рибофлавин) | Участвует в процессах обмена веществ и клеточного дыхания |