# Азбука лепа

**Содержание:**

1. Азбука витаминов.
2. Витамины.
3. Желудочная анемия.
4. Ядовитые животные.
5. Ядовитые растения.

**Витаминная азбука.**

***Витамин А:*** (ретинола ацетат, бывает в виде бета-каротина) способствует остроте зрения, регенерации костей, защищает от радиоактивных излучений; содержится в рыбьем жире, печени, свежей зелени, салате, моркови, кабачках, тыкве, абрикосах, красном перце, помидорах, манго, облепихе, молоке.

***Витамин $B_{12}$:*** необходим для воспроизведения красных кровяных телец, способствует вырабатыванию в организме гормонов пола; содержится в мясе, птице, рыбе, особенно в печени и почках.

***Витамин $B_1$:*** преобразует углеводы в энергию, что важно для функционирования нервных клеток и системы кровообращения, укрепляет мускулы; содержится в продуктах из муки грубого помола, картофеле, дрожжах, рыбе.

***Витамин $B_6$:*** способствует обмену веществ и расщеплению жиров, обеспечивает нормальный рост и хорошие волосы; содержится в белом курином мясе, говядине, печени, яйцах, лососе, треске, арахисе, бобах, сое.

***Витамин С: (***аскорбиновая кислота) способствует сопротивлению инфекциям и воспалительным процессам, заживлению ран, усвоению железа, требуется на 40% больше чем некурящим; содержится в киви, черной смородине, цитрусовых, землянике, шиповнике, сладком перце, помидорах, зеленых овощах.

**Горячая десятка.**

***Брокколи*.** Содержит: кальций, магний, фосфор, витамины $B_3$ и $B_5$, бета-каротин; витамин С, фолиевую кислоту. Действие: противораковое, противомикробное, содержит пищевые волокна, улучают работу кишечника.

**Клубника.** Содержит: витамины С и К, бета-каротин, фолиевую кислоту, калий. Действие: противораковое, противовирусное, антибактериальное.

***Киви*.** Содержит: магний, калий, фосфор, витамин С. Действие: удаляет избыток солей; содержит пищеварительные ферменты.

***Лосось.*** Содержит: кальций, селен, витамины D и Е, полиненасыщенные жирные кислоты класса омега. Действие: поддерживает гормональный фон, здоровое состояние кожи, иммунной системы, костей и зубов.

***Яблоки*.** Содержат: кальций, магний, фосфор, витамин С, бета-каротин, пектин. Действие: вяжущее, активизируют кишечную микрофлору и служат для профилактики запоров; снижают уровень холестерина, выводят токсины.

**Капуста.** Содержит: кальций, магний, калий, фосфор, витамины С, Е и К, фолиевую кислоту, бета-каротин, йод. Действие: сырая капуста улучшает работу желудка и кишечника, стимулирует иммунную систему, убивает бактерии и вирусы.

***Дыня.*** Содержит: кальций, магний, калий, фосфор, витамин С, бета-каротин. Действие: отлично промывает почки, снабжает организм жидкостью. Лучше не смешивать с другими продуктами.

***Кедровые орехи.*** Содержат: калий, магний, цинк, витамины группы В. Действие: содержат много белка и жира, хороши в рационе вегетарианцев как замена мяса.

***Картофель.*** Содержит: калий, витамины $B_3$ и С, фолиевую кислоту. Действие: картофельный сок благотворно влияет на печень, мышцы.

***Апельсины.*** Содержат: кальций, калий, бета-каротин, витамин С, фолиевую кислоту. Действие: стимулируют и очищают (кишечный антисептик), улучшают пищеварение.

# ЖЕЛУДОЧНАЯ АНЕМИЯ.

Если у ребенка появилась угроза желудочной анемии, рекомендуется:

1. Возрастной щадящий режим.
2. Назначение сбалансированного питания, соотношение белков, жиров и углеводов, как 1:1:4, то есть с обязательным расчетом питания.
3. Настой шиповника.
4. Свежая зелень, фрукты: яблоки, гранаты, вишня, смородина, черника.
5. Салаты из сырых овощей, в том числе из свеклы, моркови, зеленого горошка, капусты.
6. Сон на свежем воздухе.
7. Прогулки на свежем воздухе, в зимнее время не менее 4-х часов, летом неограниченное пребывание на свежем воздухе.
8. Регулярное физическое воспитание – гимнастика, закаливание.
9. Витамин С и препараты железа в возрастной дозе до нормализации гемоглобина и после этого еще 2 – 3 недели.

# ЯДОВИТЫЕ ЖИВОТНЫЕ.

Животные используют яды и для нападения, и для обороны. У хищников: змей, пауков, сколопендр, скорпионов – ядовитые железы соединяются с зубами, челюстями или хвостовым шипом, которые служат для введения яда в тело жертвы. Многие животные защищаются с помощью ядов от нападения хищников; жуки-бомбардиры выбрасывают струю едкой жидкости, жабы и жерлянки выделяют ядовитую пену из спинных и, особенно, из шейных желез. Ядовитых животных можно встретить повсюду, и, чтобы избежать опасности, надо знать их особенности, уметь их различать.

***МЕДУЗЫ.*** Купаясь на юге Дальнего Востока, можно натолкнуться на скопление медуз-крестовичков. Прикоснувшись к медузе, человек чувствует сильный ожог ядовитых стрекательных клеток, покрывающих ее щупальца. Ожог от многих медуз может вызвать паралич дыхания, остановку сердца, что приводит к гибели. Еще больше ядовитых медуз в тропических морях, особенно опасна мелкая, всего 5 см в диаметре, медуза «морская оса», обитающая в водах Большого Барьерного рифа (Австралия). От ожога «морской осы» человек погибает почти мгновенно.

***МОЛЛЮСКИ.*** Собиратели раковин часто находят моллюска с красивой конической раковиной. Он так и называется – конус. Стоит только взять конус в руки, как из щели выдвигается хоботок, снабженный острой пилочкой. Легкая царапина – и в тело неосторожного собирателя введен яд. Он вызывает сильную боль, рука немеет, затем появляются другие симптомы отравления – перебои сердца, потеря сознания.

***ОСЬМИНОГИ.*** В тропических морях нередко можно встретить осьминогов. Эти головоногие моллюски с восемью извивающимися щупальцами одним своим видом наводят ужас на человека. Но реальная опасность – это клюв осьминога, образованный двумя острыми роговыми челюстями. Даже маленький осьминог, схваченный рукою, наносит укус своим роговым клювом и вводит в ранку очень ядовитую слюну.

***МОРСКИЕ ЕЖИ.*** На иглах морских ежей имеется ядовитая слизь, которая при попадании в рану вызывает резкую боль и паралич мышц.

***РЫБЫ.*** Многие рыбы имеют на коже и, особенно на плавниковых лучах ядовитые железы. Скат-хвостокол, обитающий в Черном море, вооружен зазубренным шипом на хвосте. Если купальщик наступил на ската, зарывающегося в песок или на ил, тот наносит удар шипом и вводит яд. Ядовитые уколы плавникам наносят при неосторожном обращении рыбы – морской ерш, морской дракон, различные скорпионы.

***ПАУКИ.*** На суше особенно осторожно следует обращаться с паукообразными – многие из них ядовиты. Очень опасен яд паука каракурта, обитающего в пустынях и степях от Средней Азии до Украины. Самка каракурта около 1 см в длину, блестяще-черного цвета с ярко-красными пятнышками на верхней стороне брюшка, обычно прячется под камнями. Укус ее может быть смертелен не только для человека, но даже для таких крупных животных, как лошадь, верблюд. Самец каракурта гораздо меньше самки и для человека не страшен. Опасны для человека и тарантулы – крупные мохнатые пауки до 4 см в длину, водятся он в степях, где роют глубокие вертикальные ямки и прячутся в них днем, а ночью охотятся на разных насекомых. Укус тарантула болезнен, но не смертелен.

***СКОРПИОН.*** Во влажных районах Закавказья водятся крупные черные скорпионы. Они могут при поимке или случайном прикосновении нанести укол острым шипом, который расположен на конце «хвоста» (удлиненного брюшка скорпиона). Укол черного скорпиона вызывает сильнейшую боль, и даже частичный паралич.  Менее болезнен укол желтых скорпионов, живущих в пустынях Средней Азии, засушливых районах Закавказья.

# ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ.

Это растения, вырабатывающие и накапливающие в процессе своей жизнедеятельности вещества, способные вызвать отравление, и даже смерть домашних животных и человека. Эти вещества (алкалоиды, глюкозиды и некоторые другие) находятся во всем растении или в отдельных его частях.

К наиболее опасным травянистым ядовитым растениям в нашей стране относятся: куколь, плевел опьяняющий, белена, чемерица, вороний глаз, борец, хвощ болотный, молочай, вех ядовитый, безвременник, омежник; из древесных и кустарниковых – тисс, самшит, можжевельник, жимолость, волчье лыко. В большинстве случаев одинаково ядовиты как свежие, так и высушенные растения; у некоторых растений при высушивании ядовитые вещества улетучиваются (ветреница, лютик) или ядовитость уменьшается.

У некоторых растений ядовиты кора и плоды, а листья и цветы совсем безвредны (крушина), у других ядовиты цветки (гречиха), у третьих – только плоды (плевел), а у некоторых видов ядовито все растение, кроме плодов (сумах). Есть растения целиком ядовитые (вороний глаз). По мере развития растения количество ядовитых веществ в нем меняется.

Если неосторожно обращаться с такими растениями при их сборе и первичной обработке, может отравиться и человек.

Распространены ядовитые растения на разных сельскохозяйственных угодьях. Особенно много их на сырых лугах и среди сорняков.

Среди культивируемых растений также есть ядовитые. Особенно следует отметить мак снотворный и декоративное растение аконит (борец). У мака ядовито все растение,  у аконита – корни.

Дети более чувствительные к ядам, чем взрослые, и поэтому чаще отравляются ядовитыми растениями. Нужно знать. Какие растения ядовиты. Их нельзя брать в рот; невымытой рукой, державшей их, нельзя касаться глаз. Даже слабые яды, действуя долгое время, могут принести к тяжелым последствиям. Поэтому при отравлении необходимо принять срочные меры. Прежде всего, нужно отвести пострадавшего к врачу. Если этого почему-либо сделать нельзя, необходимо вывести ядовитые вещества из организма, промыв желудок, большим количеством воды.

Противоядия принимаются только по указанию врача.

# ВИТАМИНЫ.

ЭТО большая группа сложных органических соединений самой различной химической природы. Витамины в небольших количествах крайне необходимы для обмена веществ каждого организма. Они обеспечивают само образование организма. Недаром их назвали «витаминами» - от латинского слова – «ЖИЗНЬ».

Витамины принято называть буквами латинского алфавита.

При недостатке витаминов у человека (и у животного) развивается ряд тяжелых заболеваний, которые могут привести к гибели. Недостаток, например, витамина D в раннем возрасте вызывает у человека и животных рахит, а недостаток витамина С – способствует заболеванию цингой. Основоположником учения о витаминах стал русский ученый Н.И.Лунинский, который открыл их роль в 1880 году. В организм человека и животных витамины поступают с пищей или вводятся как лечебные препараты: витамины А, витамины группы В, С, D, Е и другие. Главным источником витаминов служат растения. Есть растения настолько богатые витаминами, что их называли «витаминоносные растения».

Витамины легко разрушаются при кипячении и хранении, поэтому лучше такие растения употреблять в пищу в сыром виде. Очень богаты витамином С плоды шиповника, черной смородины, лимона. Источник витамина А – морковь, томаты. Советские селекционеры вывели сорта розы, плоды которых содержат рекордное количество витамина С. Важную роль в образовании витаминов играют микроорганизмы.

# ЛАНДЫШ.

Гуляя в лесу, мы часто видим темно-зеленые листья **ландыша**, даже небольшие полянки, заросшие ими. А их прекрасных, белоснежных, ароматных цветков-колкольчиков на тонкой цветочной стрелке не видно нигде.

Почему так бывает? Дело в том, что **корневище** ландыша живет самое большое 21 год. Ландыш первый раз цветет в возрасте 7 лет, а к 10 -12 годам растение уже утрачивает эту способность. Корневища образуют ежегодно новые листья, а цветоносы – только через 2 -3 года. Вот и получается, что за свою довольно долгую жизнь растение цветет всего 2 -3 раза.

Цветки ландыша опыляют пчелы и шмели. Их привлекает пыльца и сильный аромат. Плод ландыша – круглая оранжево-красная ягода. Ядовиты красные ягоды ландыша. **Все растение ландыша ядовито,** но препараты из его листьев, цветков, семян – лекарственные средства, которые укрепляют и улучшают работу сердца. Это растение используют и парфюмеры – ведь аромат ландыша незабываем.

Ландыш как декоративное растение выращивают еще с XVI века. Садоводы вывели новые сорта ландыша. На цветоносе их больше чем обычно и цветки крупнее, чем у лесных ландышей. Есть сорта с розовыми махровыми цветками и даже с пестрыми листьями.

## ВОЛЧЬЕ ЛЫКО ИЛИ ВОЛЧЕЯГОДНИК.

Все это растение ядовито: и его красные ягоды, и листья, и ветви, и корни. Его кора имеет сильный, жгучий вкус, но не советуем вам его пробовать.

Волчье лыко – небольшой кустарник – иногда всего 2 – 3 веточки. Узнать его в лесу можно по красивым розовым цветкам, которые появляются прямо на голых тонких веточках-прутиках. Цветоножек у цветков нет, и кажется, что они наклеены на ветках. У других кустарников в российских лесах такого не бывает. Такими же приклеенными кажутся потом и ягоды. Такое явление – цветы и плоды прямо на ветках – называется **каулифлория**, то есть «стеблецветение». Для средней полосы России – оно редкость, зато очень распространено в тропиках, где цветки и плоды появляются прямо на стволах и ветках растения, как, например, какао.

Нежные розовые цветки волчьего лыка сильно и приятно пахнут и напоминают запах гиацинта. Но они быстро опадают и тогда появляются листья. Но небольшие, сильно вытянутые и продолговатые. Листьев немного, и кустарник с тоненькими веточками и малочисленными листьями не привлекают внимания. В лесу он всегда растет по одиночке и никогда не образует зарослей. В наши дни волчье лыко стало редкостью, так как его истребляют сборщики цветов. Красиво цветущую веточку отломить трудно – кора мочалится и не обрывается.