

Агнешка Совиньская

ВИТАМИНКИ

и другие обитатели ягод,
овощей и фруктов



Агнешка Совиньская

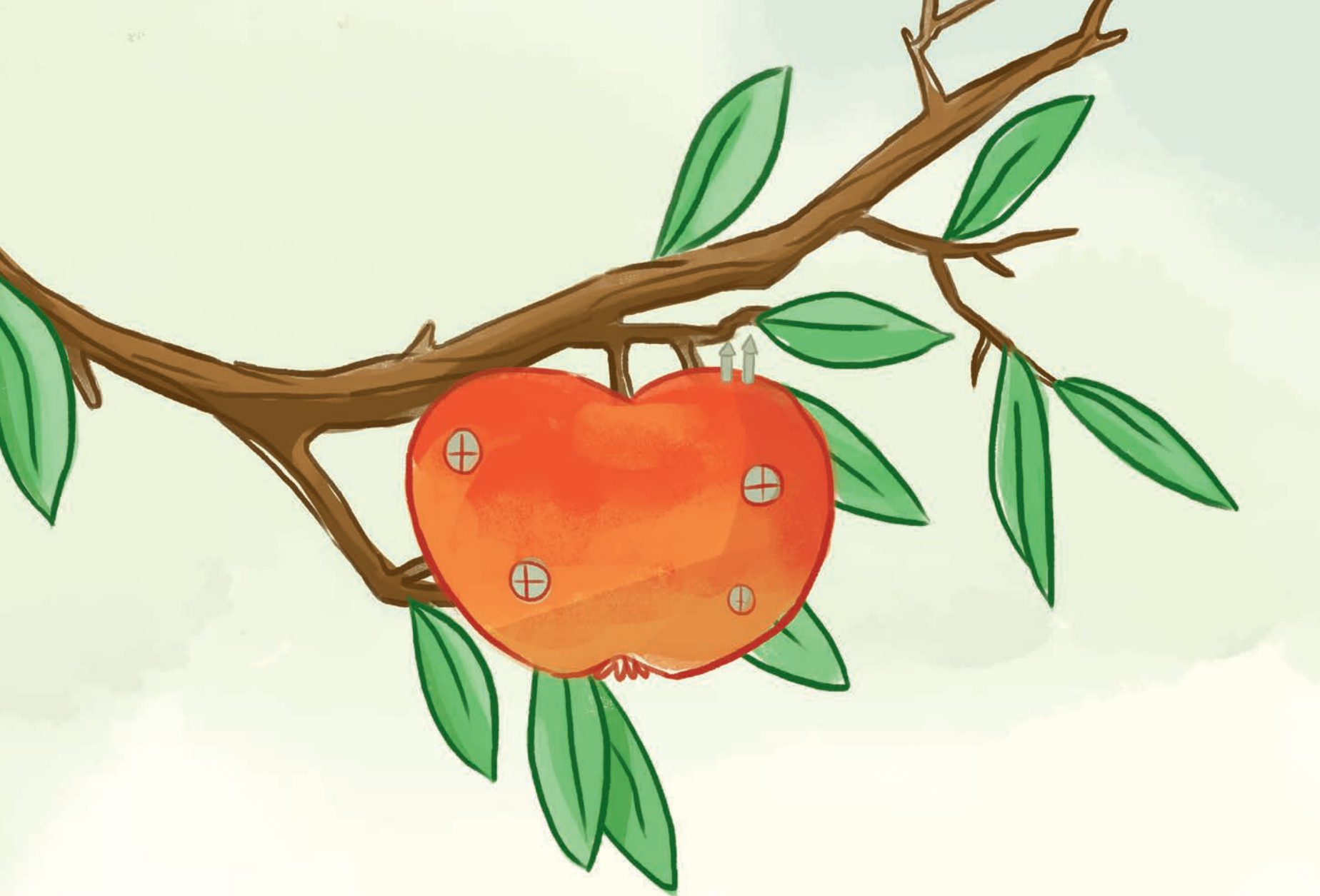
ВИТАМИНКИ

и другие обитатели ягод,
овощей и фруктов

со стихотворным вступлением
Агнешки Фрончек



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2016



КТО ТАМ?

— Тук-тук! —
я по яблоку тихо стучу,
И — ты не поверишь, а я не шучу! —
Вдруг тоненький-тоненький голос в ответ
Звучит из-под кожицы:
— Кто там? Привет!

Ну надо же, кто-то забрался туда!
Мне кажется, я догадался! Ура!
Во фруктах живут витамины,
Белки, сахара и пектины —
Я слышал про это, но — вот чудеса! —
Не знал, что такие у них голоса!
А может, сегодня особенный день,
Когда им со мной пообщаться не лень?
Мне нужно спросить их о стольких вещах!
А кстати, живут ли они в овощах?

— Ау! —
Я в бурую свёклу стучу наугад:
— Эй, Калий! С тобой поболтать буду рад,
С Железом и Фолиевой кислотой...
Ни звука в ответ. Может, овощ... глухой?

— Бум-бум! —
Со всей силы стучу в баклажан.
Гудит он в ответ, как тугой барабан,
Но Калий молчит, повернулся спиной,
И Кальций боится общаться со мной.

— Бам! Бам!
Здравствуй, тыква, ты так хороша!
Но что же со мной говорить не спешат
Белки с каротинами бета?
Как мне надоело всё это!

— Тук-тук! —
Я стучу снова в яблочный бок.
— Кто там? — отвечает опять голосок.
Но кто же из фрукта со мной говорит?
Постой, я узнаю, каков ты на вид.
Что делать — известно, загадка легка:
Кусаю! Но вижу внутри... червячка!
Он мне подмигнул:
— Не стесняйся,
Тут хватит на всех. Угощайся!

Агнешка Фрончек
(перевод О. Епифановой)

ПОЗНАКОМЬСЯ С ГЕРОЯМИ

А затем найди их на рисунках и посмотри, кто где живёт и чем занимается.

Витамин К

Энергичный и шустрый, всегда рад помочь. Когда мы поранимся, кровь скоро сворачивается и перестаёт течь, а следит за этим Витамин К.



Сахар

Этот добродушный толстячок-сладкоежка любит посидеть на кухне. Здесь он и работает — придаёт сладкий вкус фруктам, ягодам и овощам. Это не только вкусно, но и очень полезно: ведь сахар — важный источник энергии.



Крахмал

Только разреши — и этот лежебока проспит до самого обеда. Зато никто лучше его не умеет утолять наш голод!

Растительный белок

Силач-чемпион, строитель наших тел! Он заряжает нас энергией на целый день, а после тяжёлых тренировок любит отдохнуть и поваляться на любимом диване.

Щелочные соединения

Дружная спортивная команда. Они знают множество важных секретов: как не чувствовать усталости, сосредотачиваться, сохранять красивую фигуру и хорошее самочувствие.

Витамин Е

Любит бегать и играть во дворе, поэтому его называют витамином молодости. Он защищает клетки от повреждений и заботится об эритроцитах (они доставляют кислород во все уголки нашего тела).

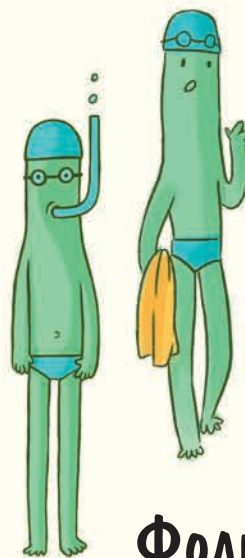
Йод

Очень серьёзный и ответственный. Йод заботится почти обо всём, что происходит в нашем организме.



Калий

Мечтает стать профессиональным пловцом. Следит за ритмом сердца и количеством воды в организме.



Магний

У него всегда отличное настроение. Пообщаешься с ним — и сразу становится спокойно, легко, даже внимательность улучшается.



Фолиевая кислота

Любит и умеет хозяйничать по дому — синтезировать разные вещества, шить и вязать на спицах. И создаёт Фолиевая кислота не что-нибудь, а клетки нашего организма.



Кальций

Надёжный и сильный, на него всегда можно положиться, особенно в период роста. Ведь именно он строит наши кости.

Фосфор

Лучший друг Кальция. Следит за тем, чтобы кости и зубы у нас были прочными и здоровыми.

Витамин В

Столько прочёл и изучил, что может найти выход из любой ситуации. Спокойный и рассудительный, он и других учит быть такими, всегда рад помочь с учёбой.



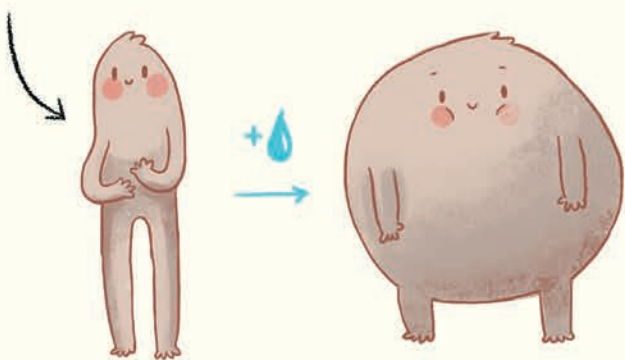
Танин

Любит погрустить. Его легко узнать по вязкости во рту и кислому привкусу. Танин очень трудолюбивый и всегда рад помочь. Он останавливает кровотечение, избавляет нас от вредных веществ (токсинов) и сражается со свободными радикалами — молекулами, атакующими клетки нашего организма.



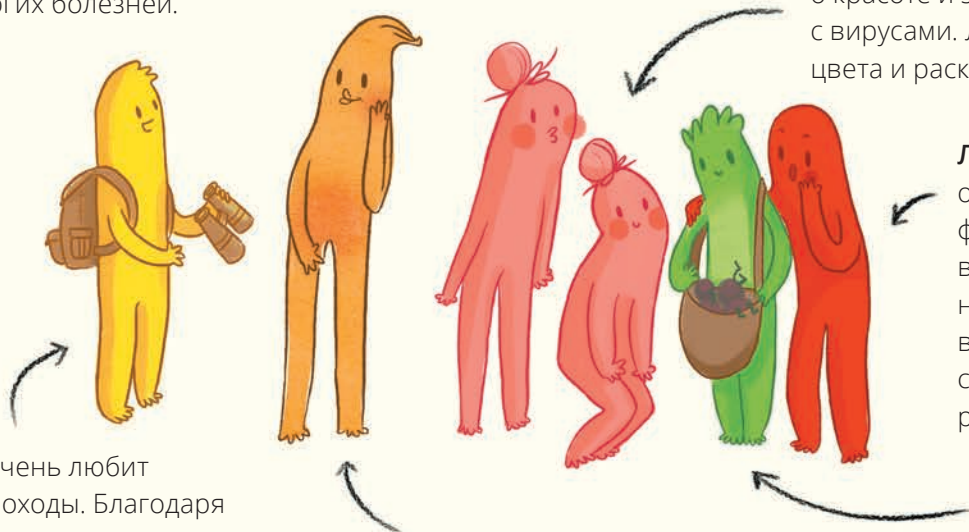
Клетчатка

Любит пить воду и смущается, что из-за неё сильно разбухает. Благодаря Клетчатке мы чувствуем, что наелись, наше пищеварение хорошо отлажено, а в организме нет вредных токсинов.



Пигменты

Жизнерадостное семейство. Любят, чтобы всё было чисто и красиво, поэтому раскрашивают ягоды, фрукты и овощи в яркие, сочные цвета и уничтожают свободные радикалы. Пигменты заботятся о клетках нашего организма и защищают нас от многих болезней.



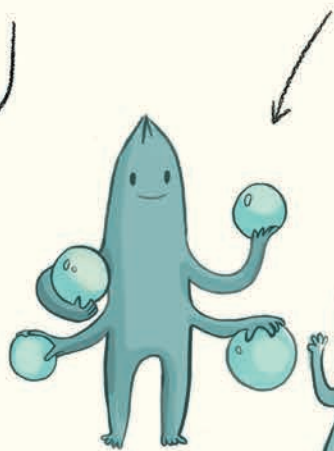
Лютеин очень любит ходить в походы. Благодаря ему мы хорошо видим и различаем цвета. Хочешь с ним повстречаться — ищи жёлтые и оранжевые фрукты и овощи.

Бета-каротин — красавец-забияка. Его можно заметить в жёлтых, красных и оранжевых ягодах, фруктах и овощах. Любит красоту и изящество — постоянно ухаживает за собой: сияющие волосы, кожа, ногти, красивый загар — всё это его подарки.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Пектин

Настоящий гений уборки! Очищает организм от токсинов и излишков «плохого» холестерина — одного из жиров, который скапливается и мешает движению крови. Работа Пектина очень важна для пищеварения и здоровья сердца.



Железо

Следит за правильным кровообращением, количеством и работой эритроцитов. Благодаря ему наше тело поддерживает нормальную температуру и мы не страдаем анемией (малокровием). Для такой работы нужны железная воля и доброе сердце!



Витамин А

Любит всё рассматривать и подмечать, заботится о нашем зрении. А также защищает нас от куриной слепоты — болезни, из-за которой человек плохо видит в сумерках.



Витамин С

У него золотые руки: всем поможет, всё починит! Просто незаменим, особенно когда необходима первая помощь: дать отпор опасным бактериям, укрепить иммунитет, помочь срастись костям или заживить рану. Болезни боятся его как огня!

Антоцианы всегда вежливы и аккуратны, со всеми находят общий язык. Они заботятся о нашем зрении, о красоте и здоровье кожи, волос и ногтей, сражаются с вирусами. Любят красный, голубой и фиолетовый цвета и раскрашивают в них ягоды, фрукты и овощи.

Ликопин — шеф-повар нашего организма. Встречается в красных фруктах, ягодах и овощах, а чаще всего — в приготовленных из них кушаньях, например томатном соусе. Ликопин восстанавливает важные для организма соединения и борется со свободными радикалами.

Сульфорафан любит долгие прогулки, во время которых красит овощи в яркий зелёный цвет, вылавливает свободные радикалы и уничтожает повреждённые клетки, которые могут стать причиной опасных болезней.



СЛИВА











[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)