

се съмнявали дори въ тѣхното сѣществуване. Други смѣтали, че това сѣ живи сѣщества, малки насѣкоми или микроби. Днесъ се знае, че витаминитѣ сѣ химически съединения съ познатъ химически съставъ, получени дори въ кристално състояние.

Преди да бждатъ опознати химически, било е познато само действието на витаминитѣ върху тѣлото на човѣка. И споредъ тѣхното различно действие, витаминитѣ били наречени съ имената А, В, С и пр.

Още презъ 1906 год. било намѣрено, че плѣхове, хранени съ храна, смѣтана за пълна, но пречистена, не се развивали нормално и се разболѣвали. Трѣбвало е и „нѣщо друго“. Това таинствено „друго нѣщо“ се намѣрило въ желтъка на яйцето. Сѣщото вещество го имало и въ рибеното масло. Достатъчно било да се прибави къмъ храната нѣкое отъ тия вещества — желтъкъ или рибено масло — за да оздравѣятъ боледуващитѣ плѣхове.

#

Първиятъ откритъ витаминъ билъ нареченъ витаминъ А. Днесъ той има и нѣколко другари, съ които може да образува цѣлъ футболенъ тимъ, дори съ нѣколко замѣстници.

Витаминътъ А, или по-право витаминитѣ отъ групата А, поддържатъ въ добро състояние слизеститѣ тъкани и се грижатъ за тѣхното възстановяване. Хора, които дълго време сѣ били лишени отъ витаминъ А, страдатъ отъ възпаление на очитѣ, познато подъ името *офталмия*.

Витаминътъ В предпазва отъ болестъта „бери-бери“. Отъ тоя витаминъ сѣ познати нѣколко вида, всички разтворими въ вода. Едни отъ тѣхъ сѣ по-издържливи на висока температура, други сѣ по-нетрайни. Витаминитѣ отъ групата В поддържатъ общо доброто състояние на тѣлото. Витаминътъ В се намира най-много въ маята. Ако въ храната на пилетата нѣма витамина В, въ тѣхъ настѣпва парализия.