**Витамины** - органические соединения различной химической структуры, которые необходимы для нормального функционирования практически всех процессов в организме. Они повышают устойчивость организма к различным экстемальным факторам и инфекционным заболеваниям, способствуют обезвреживанию и выведению токсических веществ. Большинство витаминов поступают в организм с растительной и животной пищей. Наибольшую пользу приносит прием витамином в сбалансированном виде. В растениях они находятся в оптимальном соотношении, что практически исключает возможность их передозировки, которая иногда имеет место при бесконтрольном приеме синтетических витаминных препаратов.