

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «А»	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин «В 1»	в рисе, овощах, птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В 2»	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В 6»	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
Витамин «С»	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран

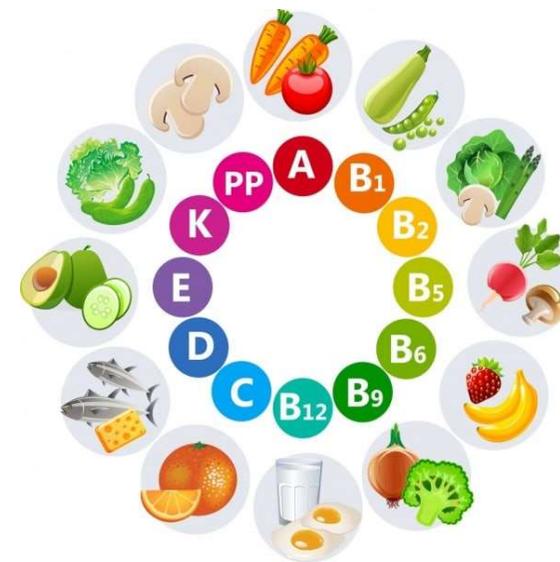
Витамин «Д»	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин «Е»	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин «К»	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантеновая кислота	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению
Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

МОБУ ООШ №21

Д.НОВОБАЛТУРИНА

ВИТАМИНЫ ЗДОРОВЬЯ



Подготовила: классный руководитель

3 класса Мешкова Т.А.

2022г

Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму вещества. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита» - жизнь. Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням.



Витамин Е или токоферол, содержится в растительном масле, маргарине, а также зерновых. В организме он играет роль антиоксиданта, защищая клетки от действия свободных радикалов.



Витамин А называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстрее наступает утомление, пропадает аппетит,

начинает падать вес. Эту беду поправляет сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый витамин А, а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.



Витамин С охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, дифтерия, коклюш, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости.



Витамин В1 или тиамин, содержится в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, картофеле, бобовых. Витамин В1 необходим для метаболизма углеводов, жиров и этанола. Кроме того, он предотвращает накопление в организме токсических продуктов, опасных для сердца и нервной системы.



Витамин В2 или рибофлавин, содержится в молоке, йогурте, яйцах,

мясе, птице и рыбе. Симптомами недостаточности витамина В2 являются растрескивание губ, покраснение глаз, дерматиты, снижение количества эритроцитов в крови.



Витамин В6 или пиридоксин, содержится в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах, зерновых. Он необходим для формирования эритроцитов, расщепления белков, нормального функционирования нервной и иммунной системы. Суточная потребность в витамине В6 определяется количеством потребляемого белка. В среднем она составляет 1.4 мг, что соответствует одному большому куску жареной рыбы.



Витамин D точнее, его неактивные предшественники, содержится в рыбьем жире, яйцах, тунце, лососине, сардине и других рыбных продуктах. Он необходим для нормального метаболизма кальция и фосфора в крови.

