

Витамины



Что это такое? Роль ВИТАМИНОВ
в жизни человека.

Типы ВИТАМИНОВ.

Где найти?

Польза ВИТАМИНОВ.



Что такое ВИТАМИНЫ?

Витамины – это жизненно важные органические соединения, необходимые для нормального роста, развития и самой жизни человека. Витамины обычно поступают с растительной пищей или с продуктами животного происхождения.





Типы витаминов



- **Водорастворимые витамины**
- (B1, B2, B5, B6, B9, B12, PP, C)
- поступают в организм человека в виде водных растворов

- **Жирорастворимые витамины**
- (A, D, E, K)
- растворяются в жирах пищи и всасываются вместе с ними.

Где найти витамины?

□ В продуктах питания



В витаминных комплексах



Витамин А

- Улучшает зрение, стимулирует иммунитет, способствует заживлению и обновлению кожи, защищает печень
- Морковь, цитрусовые сливочное масло, сыр, яйца, печень



Витамин С



□ Витамин С предохраняет организм от вирусных и бактериальных инфекций.

Содержится : свежие фрукты, овощи, зелень, шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец





Витамин В

**Влияет на обмен веществ,
стимулирует рост организма и
заживление тканей, поддерживает
нормальное зрение**

**Содержится сухих дрожжах, хлебе,
горохе, крупах, грецких орехах, арахисе,
отрубях. В печени, сердце, яичном
желтке, молоке**



Витамин Е



- Оказывает омолаживающее действие, замедляя старение клеток, вызванное окислением. Сохраняет иммунную систему, смягчает.

Содежится в растительных маслах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, облепихе, зеленых листьях овощей, черешне, рябине, семенах яблок и груш, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

