

# САБАҚТЫҢ ТАҚЫРЫБЫ: ВИТАМИНДЕР АЛУ ӘДІСІ



- *ВИТАМИНДЕР ДЕП- БАРЛЫҚ ТАҒАМНЫҢ ҚҰРАМЫНДА КЕЗДЕСЕТІН ТӨМЕНГІ МОЛЕКУЛАЛЫ ОРГАНИКАЛЫҚ ЗАТТАР АТАЛАДЫ.*
- *ВИТАМИНДЕР ӨТЕ ТӨМЕН КОНЦЕНТРАЦИЯСЫНДА БОЛСА ДА , ОРГАНИЗМГЕ ӨТЕ ҮЛКЕН БИОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕРІН ТИГІЗЕДІ.*



- *ТАБИҒАТТА ВИТАМИНДЕР КӨЗИ БОЛЫП МИКРООРГАНИЗМДЕР ЖӘНЕ ӨСІМДІКТЕР, ЖАНУАРЛАР БОЛЫП САНАЛАДЫ.*
- *ВИТАМИНДЕР ЖОҒАРҒЫ САТЫДАҒЫ ӨСІМДІКТЕР ҚАЛЫПТЫ ӨСУ ҮШІНДЕ ҚАЖЕТ.*  
*ВИТАМИНДЕР АДАМ ОРГАНИЗМІ ҮШІН БИОЛОГИЯЛЫҚ МӘНІ ЗОР.*







- *ВИТАМИНДЕРДІҢ НЕГІЗГІ КӨЗДЕРІ  
КӘДІМГІ АС ТАҒАМДАРЫНДА  
ЖИНАҚТАЛҒАН: БАУЫР,  
ЖҰМЫРТҚА, ЕТ, СУТ, МАЙ, НАН,  
ДӘНДІ ДАҚЫЛДАР, ЖЕМІСТЕР МЕН  
БАҚША ДАҚЫЛДАРЫ.*
- *ВИТАМИНДЕР ЖЕТІСПЕГЕН  
ЖАҒДАЙДА ОРГАНИЗМ АУРУҒ  
ШАЛДЫҒАДЫ.*







- *ХИМИЯЛЫҚ ҚҰРЫЛЫСЫ  
ЖАҒЫНАН ВИТАМИНДЕР АЛУАН  
ТҮРЛІ. ВИТАМИНДЕРДІҢ БАСЫМ  
КӨПШІЛІГІ СПИРТТІ ЖӘНЕ  
КОРБОКСИЛЬДЫ ТОПТАРҒА ТӘН.  
ТЕК КЕЙБІРЕУЛЕРІНДЕ ҒАНА  
АМИН ТОБЫ БОЛДЫ. ОРГАНИЗМГЕ  
ТҮСІП. ЗАТ АЛМАСУҒА,  
ОРГАНИЗМНІҢ ӨСУІНЕ ӘСЕРІН  
ТИГІЗЕДІ.*







# Vitamin B<sub>12</sub>

Food sources of  
vitamin B<sub>12</sub>:

Eggs, meat, poultry,  
shellfish, milk and  
milk products



- *В 12 ВИТАМИНИ “КОБАЛАМИН” ХІХ-ҒАСЫРДЫҢ ОРТАСЫНДА АСҚАЗАННЫҢ СІЛЕКЕЙ ҚАБАТТАРЫНЫҢ ДЕРТКЕ ШАЛДЫҒАТЫНДЫҒЫ МЕН ҚАНДА МӨЛШЕРІ ЖАҒЫНАН ЕДӘУІР ЖЕТІЛМЕГЕН ҚЫЗЫЛҚАН ТҮЙІРШІКТЕРІ ШАМАДАН ТЫС КЕЗДЕСЕТІНДІГІ ТУРАЛЫ ФАКТ АНЫҚТАЛАДЫ*

A

B

D

C







- *В 12 ВИТАМИНІНІНІҢ  
“ЦИАНКОБАЛАМИН”  
ПРОДУЦЕНТТЕРІ ТАБИҒАТТА В 12  
ВИТАМИНІ ЖӘНЕ ТУЫСТАСЫ  
КОРРДИНОИД ҚОСЫЛЫСТАРЫ  
ЖОҒАРҒЫ ӨСІМДІКТЕРДЕ БОЛАДЫ.  
БІРАҚ В 12 ВИТАМИНІНІНІҢ  
ЖОҒАРҒЫ САТЫДАҒЫ  
ӨСІМДІКТЕРДЕ БОЛАТЫНДЫҒЫ  
ТОЛЫҒЫМЕН АНЫҚТАЛМАҒАН.*







- *В 12 ВИТАМИН ПРОДУЦЕНТТЕРІН  
БАЛЫҚ ҰНЫ, ЖҮГЕРІ ЖӘНЕ ЕТ  
ҚАЙНАТПАСЫ, СОЯ ҰНЫ СИЯҚТЫ  
ТАҒАМДАР НЕГІЗІНДЕ  
ДАЙЫНДАЛҒАН ҚОРЕКТІК  
ОРТАЛАР ДА ӨСІРІЛЕДІ.*
- *В 12 ВИТАМИНІ  
БИОСИНТЕЗДЕЛЕДІ.*





# Vitamin A



- *А “ПРОВИТАМИН” ЖОҒАРҒЫ АКТИВТІЛІГІ БАР А ВИТАМИНІНІҢ ПРiДШЕСТВЕННИГІ БОЛЫП САНАЛАДЫ. А ВИТАМИНІ ЗАТТЫҢ АЛМАСУЫНА ЖӘНЕ ӨСУІНЕ ӘСЕРІН ТИГІЗЕДІ, ЖАНУАРЛАРДЫҢ ТАҒАМНЫҢ ҚОРЫТЫЛУЫНА ЖӘНЕ ТЫНЫС АЛУНЫҢ ҚАЛЫПТЫ БОЛУЫНА ӘСЕР ЕТЕДІ.*

# Vitamin

Sources of vitamin A and beta-carotene:

# A



Vitamin A comes from animal sources such as eggs, meat, and dairy products

Beta-carotene, a precursor of vitamin A, comes from green, leafy vegetables and intensely colored fruits and vegetables





- *ЖАНУАРЛАР РАСИОНЫНДА А ВИТАМИНІНІҢ БОЛУЫ ӨСУІН ТЕЖЕЙДІ ЖҰҚПАЛЫ АУРУҒА ТӨЗІМДІЛІГІН ТӨМЕНДЕТЕДІ.*
- *КӨПТЕГЕН МИКРООРГАНИЗМДЕРДІІҢ КЛЕТКАСЫНДА “БАКТЕРИЯДА, АШЫТҚЫДА” КОРТИННІҢ АЗЫРАҚ МӨЛШЕРІ БОЛАДЫ.*

# ВИТАМИН

# A

Расскажу Вам не так,  
Как полагает и дружок!  
Я морковь и тыква,  
В тыкве и персики в салате,  
Сырые яйца — и подрастание,  
Зудитесь вы во время болезни!  
Полны витаминной простоты,  
Дружок будешь только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или мягкую морковный сок!



ВИТАМИН

D

D



# ЭГОСТРИН АЛУ.

- ЭГОСТРИН-ЭРГОСТА-5, 7, 22-ТРИЕН-3-ОЛ-МАЙДА ЕРИТІН Д2 ВИТАМИНИ БАЙЫТЫЛҒАН АЗЫҚТЫҚ ПРЕПАРАТТАР.
- Д ВИТАМИННИҢ ТОБЫНА ТУЫСТАС ҚОСЫЛЫСТАРДЫ БІРІКТІРЕДІ, ОЛАРДЫҢ ІШІДЕГІ МАҢЫЗДЫСЫ АНТИПАХИТТІК ҚАСИЕТІ БАР Д2, Д3.







- ЭРГОСТИН МЕН Д ВИТАМИНИ ҚҰРЫЛЫМЫНЫҢ МНЕГІЗІНДЕ 4 КӨМІРТЕКТІ ЦИКЛЫ “А,В,С,Д” ЖАТАДЫ. Д ВИТАМИНИ В САҚИНАСЫ ТҰЫҚТАЛМАҒАН.
- ЭРГОСТЕРИН МЕН Д ВИТАМИНИНІҢ КӨМІРСУТЕКТІ ҚҰРЫЛЫМЫ ОЛАРДЫҢ ЛИПОФИЛЬДІ ҚАСИЕТІН АНЫҚТАЙДЫ.



# Vitamin B<sub>2</sub>

Food sources of Riboflavin (vitamin B<sub>2</sub>):

Cereal, nuts, milk,  
eggs, green leafy  
vegetables  
and lean meat.





# РИБОФЛАВИН “В2 ВИТАМН”

- *РИБОФЛАВИН “В2 ВИТАМНІ ,7-8-ДИМЕТИЛ-10-1-Д-РИБИТИЛ-ИЗОЛОКСАЗИН” 1993 ЖЫЛЫ КРИСТАЛЛ ТҮРІНДЕ БӨЛІНІП АЛЫНҒАН БОЛАТЫН.*

Жиры, белки,  
углеводы



Мясо, яйца, сыр,  
рыба, молоко



Фрукты и  
овощи



Хлеб, крупы, макароны



- *В2 ВИТАМИНИ (РИБОФЛАВИН)-  
КӨПТЕГЕН ФЕРМЕНТТИҢ  
ҚҰРАМЫНА КІРЕДІ, АҚУЫЗДЫҢ  
ЖӘНЕ МАЙДЫҢ СИНТЕЗІНДЕ,  
ЖАСУШАНЫҢ ТЫНЫС АЛУЫНА  
ҚАТЫСАДЫ.*
- *В2 ВИТАМИННИҢ ТӘУЛІКТІК  
ҚАЖЕТТІЛІГІ ҮШІН 3-4 Г  
(КРИСТАЛЛ ТҮРІНДЕГІ ПРЕПАРАТ)  
ҚҰРАЙДЫ.*

