

ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ.

ЗОЖ

Витамин ИСТОЧНИК ЖИЗНИ.



ВИТАМИНЫ

*Витамины –
вещества,
необходимые для
здоровья.*

*Витамины с
едой
попадают в
кровь и
укрепляют
наши мышцы
и кости.*



ВИТАМИНЫ

Витамины в переводе означают «носители жизни».

Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



ВИТАМИНЫ



- ✘ **Группа незаменимых для организма человека биологических соединений.**
- ✘ **Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование всех органов человека.**
- ✘ **Витамины помогают думать, двигаться, защищаться от токсинов и инфекций.**
- ✘ **Витамины содержатся в овощах, фруктах.**

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Витамины живут в овощах и фруктах





Зачем нужны витамины

В отличие от основных компонентов пищи (жиров, белков и углеводов) не сгорают в организме как топливо; вместо этого они выполняют свою главную роль: способствуют протеканию важнейших химических реакций, поддерживающих жизнь в нашем теле.

Они выполняют роль катализаторов, ускоряют огромное количество биохимических реакций в организме человека.



Они нужны для того, чтобы жить здоровой полноценной жизнью.

Витамины – важнейшие необходимые компоненты для жизни человека. Это то, что заводит механизм жизнедеятельности человека и всего живого мира в целом.



витамин А



витамин В1



витамин В2



витамин В5



витамин В6



витамин В9



витамин В12



витамин В13



витамин В15



витамин С



витамин D



витамин E



витамин F



витамин H



витамин К



витамин P



витамин PP



A



F



B₂



B₉



C



B₅



B₁₂



P



B₁



D



PP



H

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



D

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



ВИТАМИН

А

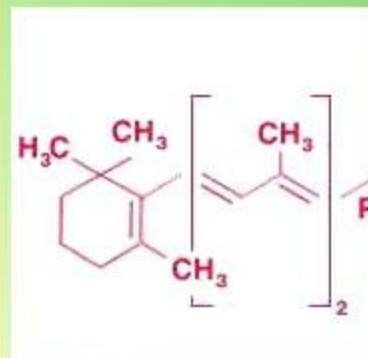
Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

А

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).



Содержится:
в молоке,
рыбе, яйцах,
масле, моркови,
петрушке,
абрикосах.



РЕТИНОЛ

В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.







B1
Vitamin

B3
Vitamin



B12
Vitamin

B6
Vitamin



ВИТАМИН

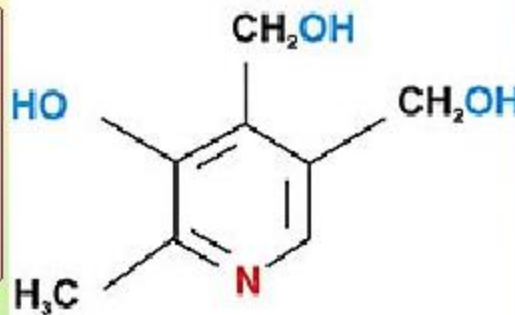
В₆

Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке – анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения.



ГИРИДИКСИН

Содержится: сое, бананах, в морепродуктах, картофеле, моркови, бобовых.





ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.











D

ВИТАМИН



Витамин

Е

Это известный антиоксидант, который обеспечивает устойчивость эритроцитов к воздействию вирусов и бактерий.

Следует включить в свое ежедневное меню

оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное или миндальное масло.

Витамин Е содержится в орехах, яйцах, зеленых овощах, кукурузе, пророщенной пшенице, картофеле и моркови.





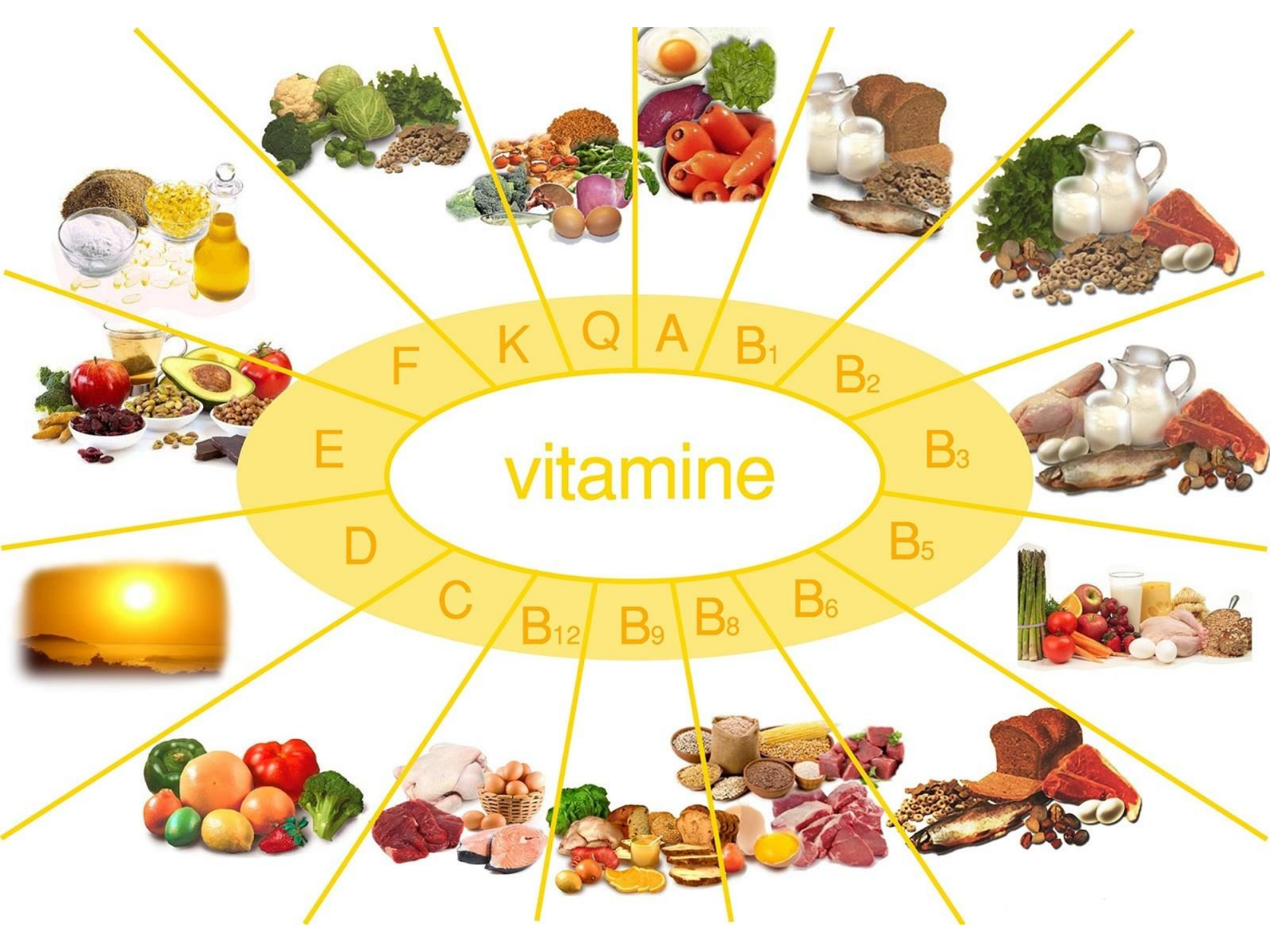
K





Ca







ВИТАМИН **A**



ВИТАМИН **B1**



ВИТАМИН **B2**



ВИТАМИН **B5**



ВИТАМИН **B6**



ВИТАМИН **B9**



ВИТАМИН **B12**



ВИТАМИН **C**



ВИТАМИН **D**



ВИТАМИН **E**



ВИТАМИН **K**



ВИТАМИН **PP**



ВИТАМИН **H**



ВИТАМИН **F**



ВИТАМИН **P**

Организм рассказывает, чего ему не хватает

Витамин А: кожа стала сухой, грубой на ладонях и подошвах, волосы - тусклыми и ломкими, постоянная сухость во рту, появляются заеды в уголках губ.

Витамин D: Стала трескаться зубная эмаль, по утрам слабость, есть ощущение, что падает зрение и быстро устают глаза.

Витамин К: часто бывают кровотечения из носа, ранки плохо заживают.

Витамин В₁ (тиамин): слабость в ногах, ослабление памяти, часто немеют руки-ноги, накатывают сердцебиения.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота): угнетенное состояние, слабость, апатия, покалывание в пальцах рук и ног, невралгии, частые простуды, низкое содержание сахара в крови (гипогликемия).

Витамин В₉ (фолиевая кислота): воспаления и расстройства желудочно-кишечного тракта, резкое похудение, желтоватая бледность кожи.

Витамин С (аскорбиновая кислота): снижение сопротивляемости инфекциям, повышенная чувствительность к холоду, слабость в ногах, нарушения сна, кровоточивость десен, появление очажков гусиной кожи.

Витамин В₆ (пиридоксин): сонливость, головокружения, заторможенность, сухость кожи, выпадение волос.

Витамин Р, биофлавоноиды (рутин): на коже появляются сосудистые звездочки (точечные кровоизлияния), вялость, боли в ногах, особенно по весне.

Витамин Н (биотин): шелушение кожи на щеках, руках и ногах, гастрит с пониженной кислотностью, дисбактериоз кишечника, склонность к отекам.



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!

A



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему

D



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов

B1



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

B2



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов

B5



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщеплении жиров и углеводов

B6



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей

B9



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения

B12



ЦИАНКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон

C



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма

Ca



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов

КА



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему

PP



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией

Fe



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей

E



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

I



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития

H



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров

K



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ ХУЖЕ УЧАТСЯ!

