



# ВИТАМИНЫ



# Полезные вещества



- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины
- Вода



## Белки

Белки строят твоё тело. Мясо, рыба, яйца и молочные продукты — лучшие источники белка.

## Углеводы

Углеводы снабжают тебя энергией. Много углеводов есть в хлебе, крупах, овощах и фруктах.



## Жиры

Жиры тоже обеспечивают тебя энергией, согревают твоё тело. Жиры — это сливочное и растительное масло, сало.

## Минеральные вещества

В пище есть в небольшом количестве минеральные вещества — кальций, фосфор, железо и другие. Минеральные вещества тоже нужны человеку.



## Витамины

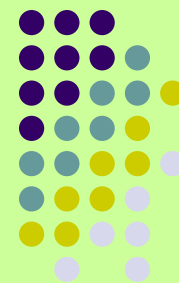
Необходимы тебе и витамины. Их особенно много в овощах и фруктах.

## Вода

Без пищи человек может прожить несколько недель, а без воды — всего лишь несколько дней.



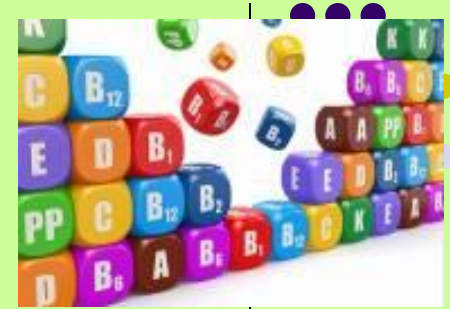
# Что такое питание?



Процесс усвоения организмом питательных веществ необходимых для жизни, здоровья, работоспособности и хорошего настроения.

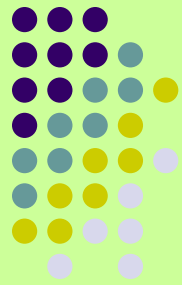


# Витамины – источник здоровья!



- **Витамины** – это одно из главных составляющих здоровья. Они необходимы для правильного функционирования и жизнедеятельности организма. Витамины усиливают работоспособность иммунной системы, улучшают обмен веществ и благодаря ним, мы чувствуем себя бодрыми и здоровыми. А их отсутствие может привести к серьезным расстройствам и нарушениям здоровья организма. Наиболее острую потребность в витаминах организм человека ощущает в весенний период. В это время себя можно ощущать подавленным и уставшим, а истощенный организм может быть подвержен разнообразным болезням. Необходимо заботиться о содержании витаминов в организме и зимой. Так что стоит помнить о своем здоровье и принимать витамины в таблетках, если по каким-то причинам вы не можете кушать свежие фрукты и овощи с высоким содержанием нужных для организма витаминов.

# ВИТАМИН



**Необходим** для зрения,  
поддержания эластичности  
кожи, защита слизистых  
оболочек организма,  
улучшает гормональный  
фон.

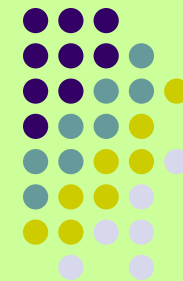
**Суточная норма:** 10 мг

**Источники:** морковь, клюква,  
печень, молочные продукты,  
яйцо, овощи красного цвета –  
томаты, перец, редиска

**Важно!** Витамин сохраняется  
даже в процессе  
консервирования продуктов.



# ВИТАМИНЫ



**B1**



**B3**



**Vitamin B5**



**B6**



**B12**



**B1**- способствует регуляции жирового баланса, борется с дефектами кожи.

**B2**- нормализует цвет лица.

**B6** – повышает иммунитет, стимулирует память и интеллект.

**B9** (фолиевая кислота)- защита нервной системы, нужен будущим мамам.

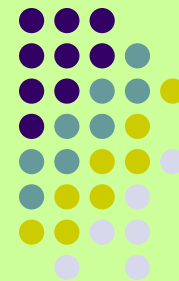
**B12** – для кроветворения.

**Суточная норма:** B1 -1,5 мг ,B2 -2 мг ,  
B6 - 4 мг, B9 - 1 мг, B12 -10 мг

**Источники:** орехи, бобовые, морская рыба, облепиха, бананы, гранаты, зелень, красное мясо, печень, яйцо, гречка.

**Важно:** у вегетарианце выше риск заболеть анемией, т.к. они не едят мясные продукты, а значит не получают витамин B12

# ВИТАМИН



**Главный защитник иммунитета,** лучше других витаминов препятствует проникновению в организм инфекций. Участвует во всех обменных процессах организма.

**Суточная норма:** 70-100 мг

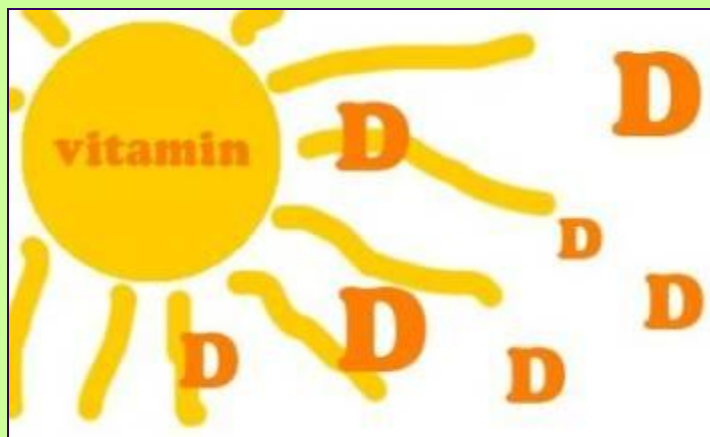
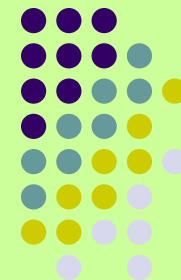
Источники: цитрусовые, киви, манго, чеснок, щавель, петрушка, капуста, перец, настой шиповника.

**Важно!** Витамин С разрушается при нагревании, заморозке и консервировании (исключение – квашеная капуста).

## Источники витамина С (аскорбиновой кислоты)



# ВИТАМИН



**Необходим** для усвоения кальция.

Кальций нужен для крепких костей и зубов (особенно это важно после 40 лет). Кроме этого витамин D нужен для стабильной работы щитовидной железы, сердца и сосудов.

**Суточная норма:** 0,05 мг

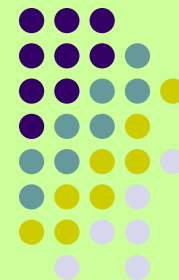
**Источники:** жирная морская рыба, печень трески, тунца. Кроме этого витамин D вырабатывается под действием солнца.

**Важно!** Рыбу мы едим редко, поэтому врачи советуют принимать рыбий жир. В нем содержатся и жирные кислоты омега-3, которые сохраняют липидный слой кожи и препятствуют появлению морщин.





# ВИТАМИН



**Необходим** для защиты клеток от старения, улучшает структуру и поддерживает эластичность кожи. Важна роль витамина Е в гормональном обмене.

**Суточная норма:** 6 мг.

**Источники:** растительные масла – льняное, оливковое, тыквенное, кукурузное; орехи, печень, спаржа, гречка.

**Важно!** недостаток витамина Е наблюдается при строгих диетах – ведь наиболее богаты витамином Е растительные масла и жиры.





# Подведем итог:

- Витамины являются незаменимыми элементами, необходимыми для роста, развития и жизнедеятельности человека.
- Организму нужны витамины всегда. Отсутствие или нехватка их приводят к ослаблению организма, его защитных функций и болезням.
- Витамины практически не вырабатываются организмом, - они поступают в него с пищей, или в виде витаминных комплексов.



**а Ты ешь витаминны?**

