

# Витаминная семья

—

## наши лучшие друзья

Воспитатель:  
Куликова Е. П.

2014 год

# Витамин «А»

Витамин А (ретинол) — антиоксидант, необходим для зрения и костей, а также здоровья кожи, волос и работы иммунной системы. Играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; Необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.



# Витамин «В»

Тиамин (B1) – незаменимый компонент для успешной работы нервной системы, улучшает процессы памяти,

снабжает головной мозг глюкозой.

Рибофлавин (B2) – активный участник обмена веществ. Синтез белков, расщепление жиров и усвоение питательных веществ происходит только с участием рибофлавина.

Никотиновая кислота (B3, PP или ниацин) – при недостатке ниацина нарушается психическое равновесие, развивается апатия, бессонница, появляется раздражительность.

Холин (B4) – влияет на процессы памяти, участвует в липидном обмене в печени.

Кальция пантотенат (B5 или пантотеновая кислота) – отвечает за регенерацию тканей, активно участвует в метаболизме клеток, способствует защите кожных покровов и слизистых оболочек от инфекционных возбудителей.

Пиридоксин (B6) – отвечает за выработку серотонина, который отвечает за хорошее настроение, крепкий сон и хороший аппетит.

Биотин (B7) – участник энергетического обмена.

Инозитол (B8) – является витамином «антидепрессантом».

Парааминобензойная кислота (B10) – активизации кишечной флоры, в поддержании здорового состояния кожи.

Левокарнитин (B11) – незаменим для работы самых энергозатратных систем организма (сердца, мозга, почек, мускулатуры)

Цианокобаламин (B12) – активно участвует в процессах переработки пищевых веществ



# Витамин «С»

Витамин С оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению. Так же он является мощным антиоксидантом.



# Витамин «D»

Витамин D оказывает существенное влияние на работу организма и обладает большим количеством достоинств, включая предотвращение утечки кальция (остеомалаяция, остеопороз), он способствует сохранению здоровья зубов, правильному функционированию мышц и предотвращению утомляемости и депрессии.



# Витамин «Е»

Основное положительное свойство витамина Е – антиоксидантное действие. Благодаря ему клетки становятся более устойчивыми по отношению к внешним факторам, что, в свою очередь, способно продлевать молодость организма.



Спасибо за внимание!

