## Витаминная семья

наши лучшие друзья

Воспитатель: Куликова Е. П.

### 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»

<u>Тиамин (В1)</u> – незаменимый компонент для успешной работы нервной системы, улучшает процессы памяти,

снабжает головной мозг глюкозой.

<u>Рибофлавин (В2)</u> – активный участник обмена веществ Синтез белков, расщепление жиров и усвоение питательных веществ происходит только с участием рибофлавина.

<u>Никотиновая кислота (ВЗ, РР или ниацин)</u> – при недостатке ниацина нарушается психическое равновесие,

развивается апатия, бессонница, появляется раздражительность.

<u>Холин (В4) –</u> влияет на процессы памяти, участвует в липидном

обмене в печени.

Кальция пантотенат (В5 или пантотеновая кислота) — отвечает за регенерацию тканей, активно участвует в метаболизме клеток, способствует защите кожных покровов и слизистых оболочек от инфекционных возбудителей.

**Пиридоксин (В6)** – отвечает за выработку серотонина, который отвечает за хорошее настроение, крепкий сон и хороший аппетит.

Биотин (В7) – участник энергетического обмена.

<u>Инозитол (В8)</u> – является витамином «антидепрессантом».

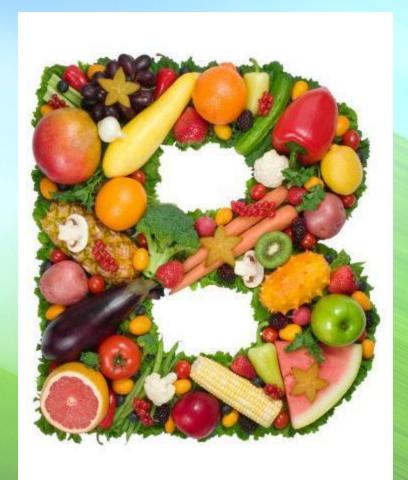
Парааминобензойная кислота (В10) - активизации кишечной

флоры, в поддержании здорового состояния кожи.

<u>Левокарнитин (В11)</u> – незаменим для работы самых

энергозатратных систем организма (сердца, мозга, почек, мускулатуры)

**Цианокобаламин (В12)** – 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 (остеомаляция, остеопороз), он способствует сохранению здоровья зубов, правильному функционированию мышц и предотвращению утомляемости и депрессии.



### Витамин «Е»

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



## Спасибо за внимание!

