

# Витамины и их значение для организма



Рогова Мария

ГБОУ ЦО «Школа здоровья» №  
2000

# Почему так называется?



ВИТАМИ

Н

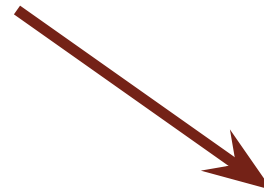
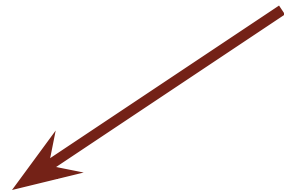
VITA

—  
ЖИЗНЬ

АМИН —

группа  
химических  
элементов

# Витамины растворяются



**В воде:**

витамины  
группы В, С, Н и РР

**В жирах:**

витамины  
А, Е, D и К



Витамин	Продукты, в которых он содержится
А	Морковь, цитрусовые, сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
В <sub>1</sub>	Сухие пивные дрожжи, свинина, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)
В <sub>2</sub>	пшеница, соевые бобы, капуста брокколи, яичный желток, сыр
В9	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины
D	Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы
E	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха
Бета-Каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы

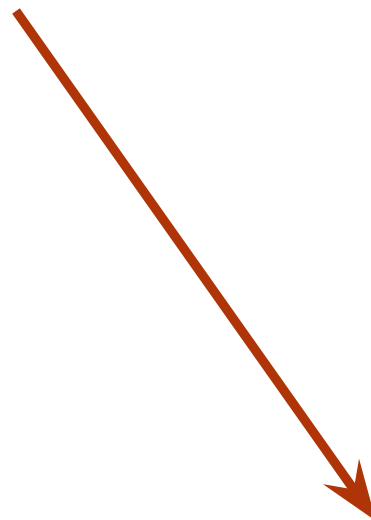


# Что такое авитаминоз?

Так называется болезнь,  
которая  
появляется  
из-за  
нехватки или  
переизбытка  
витаминов



# Авитаминоз



## Гиповитаминоз

Недостаток витаминов.  
Встречается чаще, чем  
гипервитаминоз.



## Гипервитаминоз

Переизбыток витаминов.  
Встречается очень редко. Не  
так опасен как гиповитаминоз.

# Витамины = Здоровье

