

Витамины и их значение для организма



Рогова Мария

ГБОУ ЦО «Школа здоровья» №
2000

Почему так называется?



ВИТАМИ

Н

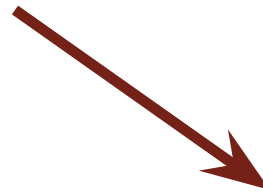
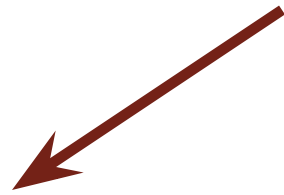
VITA

—
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 ₁	Сухие пивные дрожжи, свинина, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)
В ₂	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

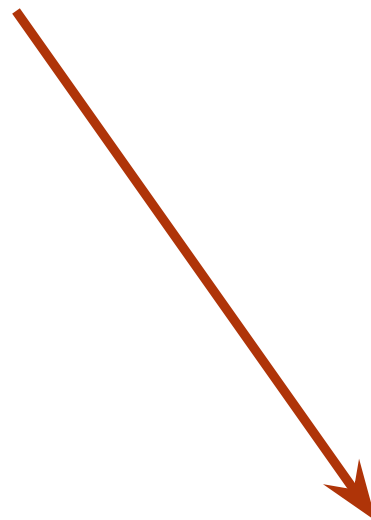


Что такое авитаминоз?

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

