

Презентація “Вітаміни”



Лазаренк
О

Вітаміни

Вітаміни – це
низькомолекулярні органічні
сполуки різної хімічної природи,
що необхідні для
життєдіяльності живого
організму в малих дозах, і не
утворюються в самому цьому
організмі в достатній кількості,
через що повинні надходити із
їжею

Вітамін “А”

А - відповідає за: зір, стан шкіри і волосся, слизових оболонок, в синтезі гормонів, є протиракову фактором. Вітамін міститься в : молоці, яєчному жовтку, риб`ячому жирі, вершковому маслі, вишнях, полуниці, томатах, моркві, апельсинах, печінці.



Вітамін “В”

В – контролює стан :в утворенні кератину і меланіну, обміні речовин, пігментації та рості волос, оберігання сальних залоз від атрофії стан нервової системи, системи кровотворення, репродуктивної функції. Міститься : в злаках, бобах, м'ясі тварини і птиці, овочах, кукурудзяній муці.



Вітамін “С”

С - підвищує витривалість організму, загальну опірність, відноситься до протипухлинних факторів, бере участь в синтезі білків, утворення кісткової тканини, сприяє росту.

Міститься в : овочах, фруктах, ягодах, зелені, білокачанній капусті, шипшина, соки цитрусових, чорна смородина.



Вітамін “D”

D – регулює вміст кальцію, фосфору в кістковій системі, для росту та підтримання скелету, кісток, зубів, ще він утворюється під дією сонячних промінів. Міститься : в риб'ячому жирі, молоці, яєчному жовтку, печінці тварин, сирі, вершковому маслі, грибах.



Вітамін “Е”

Е – впливає на стан шкіри і слизових, бере участь у синтезі гормонів, нейтралізує дію шкідливих речовин для здоров'я чинників довкілля.

Міститься в : горіхи, насіння, зародки пшениці, олія, рослинних маслах.

продуктах тваринного п



Дякую за увагу