

# Витамин Д(D)



молоко  
рыба  
икра  
сыр

## Морской окунь



2.3 мкг

## Яйцо куриное



2.2 мкг

## Печень



0.4 мкг

## Масло сливочное



0.2 мкг

## Сметана



0.2 мкг

## Сливки



0.1 мкг

# Vitamin D



## Витамин D

Витамин D носит название – антирахитический витамин. Особенно необходим растущему организму, так как участвует в обмене кальция и фосфора.

Он может образовываться в организме человека под действием солнечного света.

Недостаток витамина D приводит к размягчению костей и их деформации, а его отсутствие вызывает у детей заболевание – рахит, которое сопровождается искривлением костей конечностей и деформацией грудной клетки.

Витамин D в значительных количествах содержится в рыбьем жире. Им богаты икра и печень морских рыб. Он содержится в продуктах животного происхождения – печени животных, яйцах, сливочном масле, молоке. Присутствует в зелёных листьях растений.





D



# Недостаток витамина D



Рахит



Астма



Диабет

Пародонтоз



Ревматоидный артрит



Болезни сердца, гипертония



Рак груди, простаты, толстой кишки



Бессоница, усталость, головные боли, депрессия



Мышечные боли, рассеянный склероз











# Продукты, богатые витамином Р

Лимон

(Пейте чай со лимоном и цитрус) (Пейте чай со лимоном и цитрус) (Пейте чай со лимоном и цитрус)



Апельсин



Грейпфрут



Абрикос



Гречка



Черешня



Шиповник



Черная смородина



Черноплодная рябина



Салат







**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОКОНЧЕНА**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

ribyack.ru