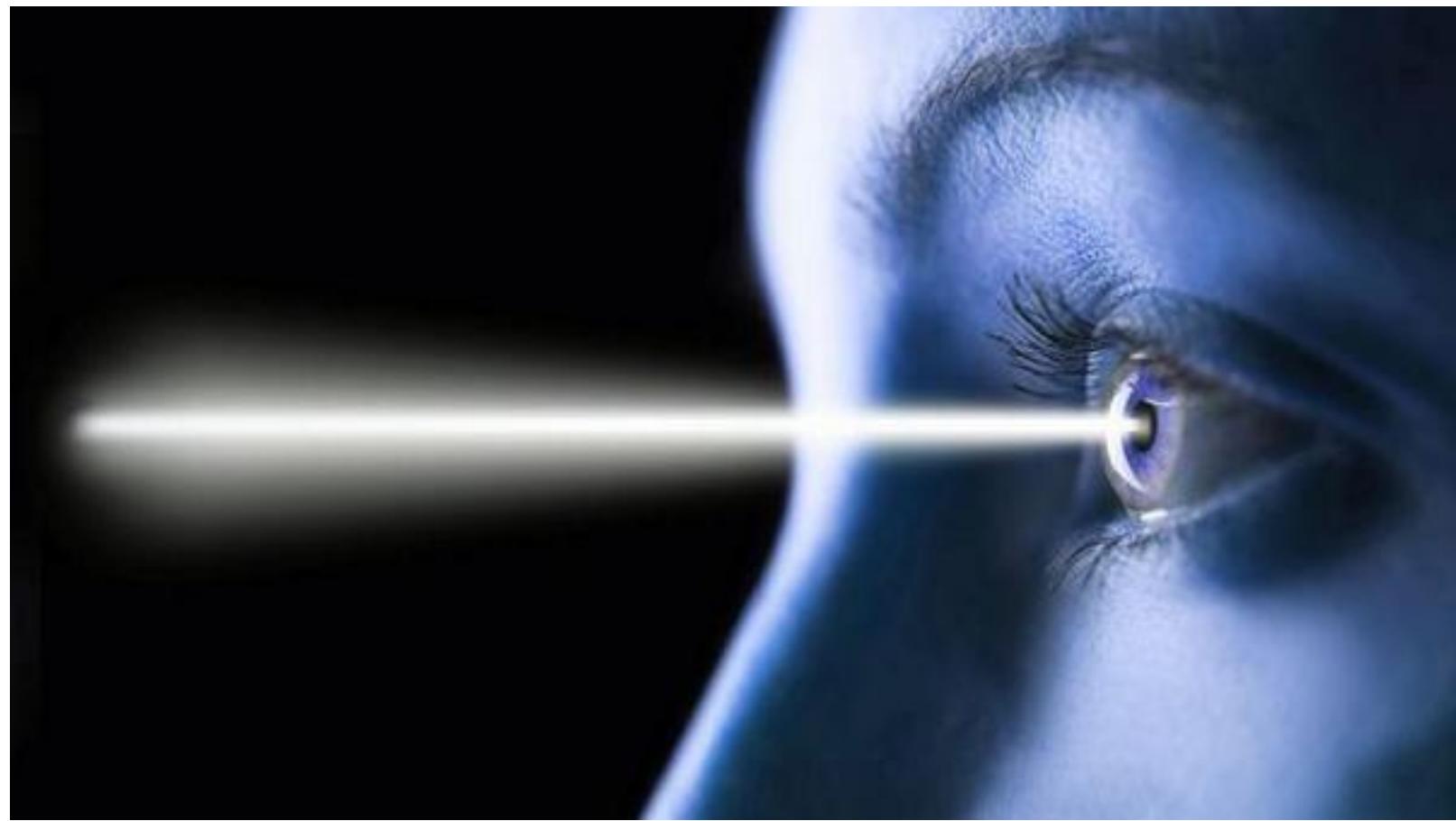


Vitamin A



A



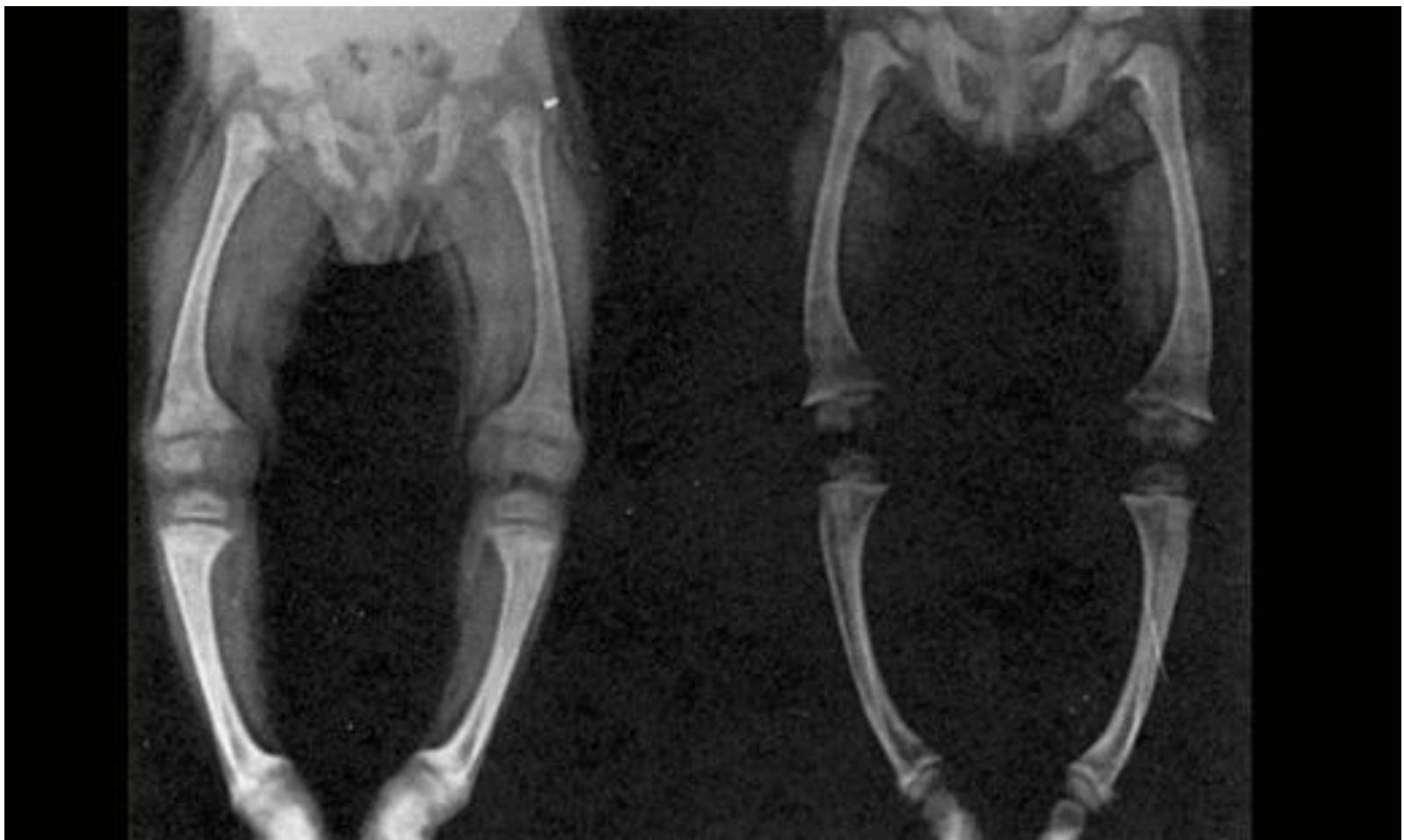




Витамин Д(D)



молоко
рыба
шкварка
сыр



Витамин Е



Vitamin K



ВИТАМИН С

ИСТОЧНИК ФУНКЦИИ АВИТАМИНОЗ

С аскорбиновая кислота	Овощи, плоды, фрукты, ягоды.	В обменных процессах, образование здоровой кожи, укрепление сосудов. Потребность - 75-100 мг в сутки.	Цинга - кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, головокружение, потеря сопротивляемости к простудным заболеваниям.
---------------------------------------	---	--	---



ВИТАМИН В

ИСТОЧНИК ФУНКЦИИ АВИТАМИНОЗ

B₁ тиамин	Печень, зерновые, бобовые, пивные дрожжи.	Регуляция углеводного обмена, тканевое дыхание, передача возбуждения НС. Потребность - в среднем 2-3 мг.	Бери-бери - поражение НС, отставание в росте, слабость и паралич конечностей и дыхательной мускулатуры.
B₂ рибофлавин	Яйца, сыр, молоко, мясо, пиво, зерновые, бобовые.	ЦНС, обмен белков, жиров, углеводов. Световое и цветовое зрение. Потребность - 1-2 мг.	Слабость, снижение аппетита, шелушение кожи, воспаление слизистых оболочек, нарушение зрения.
B₆ пиридоксин	Пиво, пшеничные отруби, овощи, бобовые, мясо, яйца, печень, молоко.	Обмен АК, жиров. Потребность - 2-3 мг.	Анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения.
B₁₂ цианокобаламид	Продукты животного происхождения, печень.	Синтез РНК, кроветворение.	Злокачественная анемия, изменения нервной ткани.

- **Бери- бери**- поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей и дыхательных мышц.

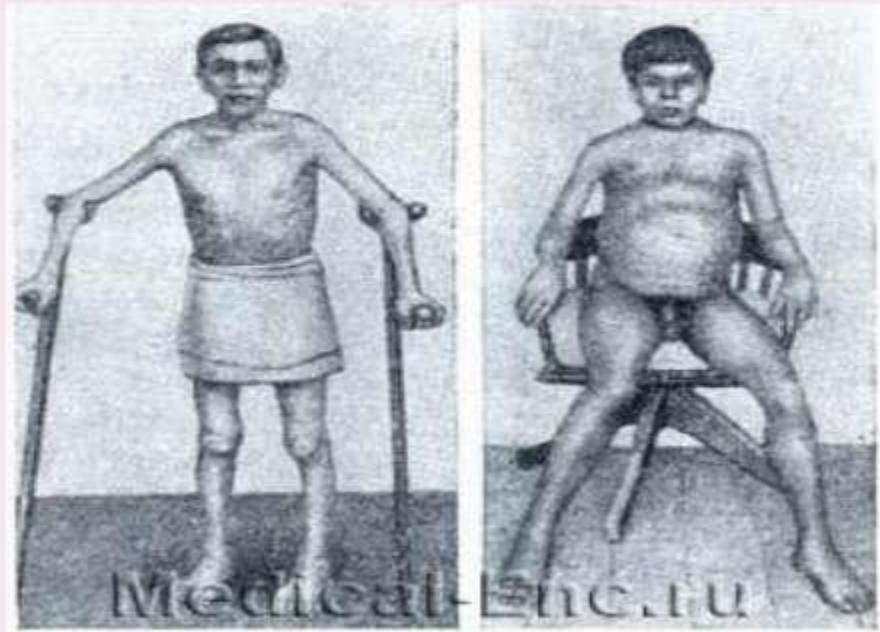


Рис. 1. «Сухая» форма бери-бери.

Рис. 2. Сердечная форма бери-бери.