

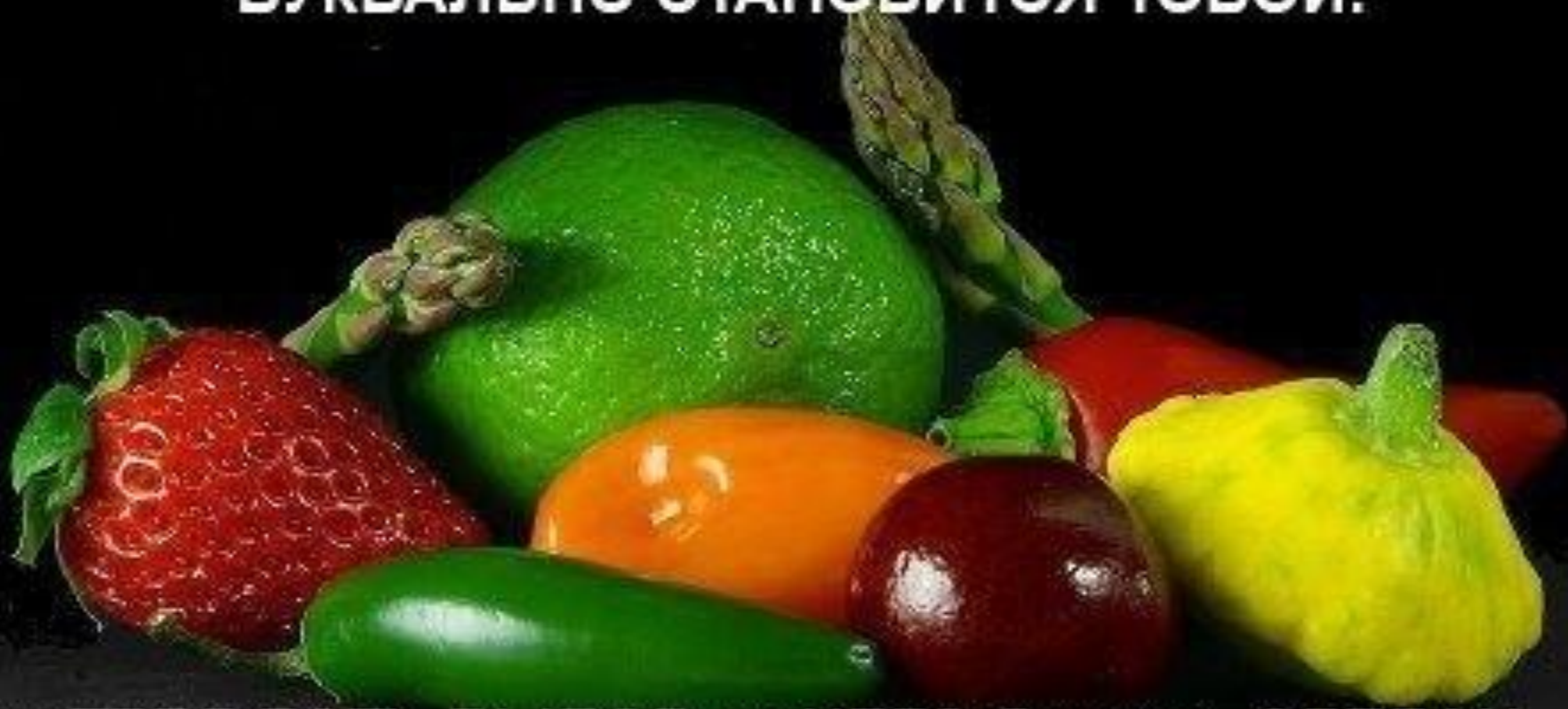
# Наша пища и витамины



Витамины спасают человека от избытка жиров и углеводов.

# **ТЫ - ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ**

**каждые 35 дней клетки твоей кожи полностью обновляются, твоё тело создает новые клетки из продуктов, которые ты ешь. ЧТО ты ешь, БУКВАЛЬНО СТАНОВИТСЯ ТОБОЙ!**



**у ТЕБЯ ЕСТЬ ВЫБОР из ЧЕГО будешь СДЕЛАН  
ТЫ**

# Пирамида питания

Жиры, масла, сладости

Молочные продукты  
2-3 порций

Мясо, рыба, яйца, птица  
2-3 порций

Овощи  
3-5 порций

Фрукты  
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб 6-1



- *Витамины – это органические вещества, которые требуются в очень малых количествах для протекания биохимических процессов в организме. Они должны поступать постоянно .*
- *Авитаминоз – отсутствие витаминов в организме.*
- *Гиповитаминоз- недостаток витаминов.*
- *Гипервитаминоз – избышек витаминов в организме.*

# Витамин А

- Впервые витамин А был выведен из моркови.
- Витамин А содержится в овощах, фруктах и молочных продуктах.



# Витамин В1 (тиамин)

- Витамин В1 необходим для окислительного декарбоксилирования кетокислот.
- При недостаточном поступлении тиамин пиридиноградная и молочные кислоты накапливаются в тканях.
- Витамин В1 содержится в хлебопродуктах и мясе.



# Витамин В2

- Витамин В2 улучшает органы зрения и снижает усталость глаз.
- Витамин В2 содержится в горохе, рыбе, молочных продуктах, мясе и яйцах.



# Витамин В12

- Витамин В12- единственный водорастворимый витамин.
- Витамин В12 содержится в морской капусте, соевых продуктах, говядине, рыбе, молоке.





# Витамин С

- Витамин С является водорастворимым витамином.
- Витамин С повышает иммунитет.
- Витамин С способен усиливать организм усваивать кальций и железо.
- Витамин С содержится в овощах, фруктах и молочных продуктах.



# Витамин D

- Витамин D образуется под действием ультрафиолета в тканях животных и растений



- Витамин D содержится в крапиве, молочных продуктах и петрушке



# Витамин Е

- Витамин Е улучшает циркуляцию крови, необходим для регенерации тканей.
- В качестве антиоксиданта витамин Е защищает клетки от повреждения
- Витамин Е содержится в свином сале, оливковом масле, яблоках и белом хлебе.

