

Витаминдер

Витаминдер!!!

Витаминдер-организмнің тіршілік әрекетіне қажет органикалық заттардың жеке тобы. Витаминалар денсаулықтың нығаюына әсер етеді, организмнің суық тиюден болатын және жұқпалы ауруларға қарсы тұруын жоғарылатады, жұмысқа қабілеттілікті арттырады.

1911 жылы поляк ғалымы К. Функ тазартылған күрішпен қоректенген көгершіндерді сал ауруынан емдеген затты күріш кебегінен алды. Ол бұл затты *витамин деп атады*.

Кейінгі зерттеулер бойынша олардың аминқышқылдары, Майлар, нуклеин қышқылдары және гормондар синтезі мен ыдырауына қатысатыны дәлелденді.



А витамині	В витамині	В12 витамині	РР витамині	Д витамині
<p>Көздің қалыпты көруі үшін қажет, алмасу процестерінде қатысады <i>Өсу витамині</i> деп аталады</p>	<p>Зат алмасу, нәруыздар, амин қышқылдары алмасуының ферменттік реакцияларн реттейді Оның жетіспеуінен жүрек, жүйке жүйесінің жұмысы бұзылады</p>	<p>Қалыпты қан өндіруге керек, ол жетіспегенде қаназдық дамиды</p>	<p>Организмде тотығу-тотықсыздану процестерінің қалыпты жүруі үшін қажет, бүйрек үсті без гормондарының түзілуіне керек</p>	<p>Кальций мен фосфор алмасуында маңызды рөл атқарады Д витамині жетіспегенде рахит ауруы дамиды</p>

** А витамині мына тағамдарда болады:*



*С витамині мына тағамдарда болады:



Азықтық тағам құрамындағы витаминдерді сақтау

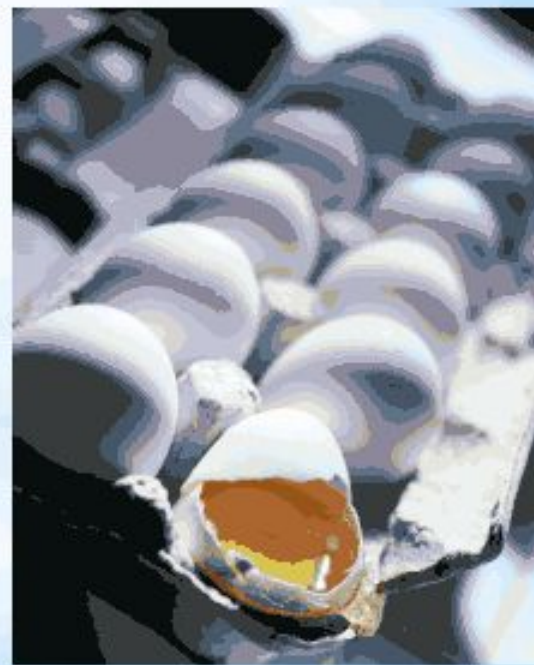
Тамақ дайындаған кезде қатты қайнатуға және қатты қуыруға болмайды. Тағамды ұзақ уақыт пісіргенде А витамині жойылады. Кейбір витаминдер металмен жанасқан кезде бұзылады. Сондықтан тамақ дайындау үшін эмальданған ыдыс пайдаланған жөн.

Адам ерте кезден өнімдерді қорға дайындауды-тұздау , ашыту, қақтау, ыстау, кептіру, мұздатуды білген.

Тағамда витаминдерді сақтау әдістері көп. Консервант ретінде сірке қышқылы қолданылатын маринадтау көп қолданылады. Жеміс-жидектер көкөністер консервілеудің кең таралған әдісі кептіру және мұздату. Мұздатқанда өнімнің барлық тағамдық құндылығы және дәмдік сапасы сақталады.

Витаминдер

*Д витамині мына тағамдарда болады:



* Витаминдер денсаулықтың нығаюына көмектеседі



Майда еритіндер:

1. А
2. Д
3. К
4. Е

Суда еритіндер:

1. С
2. Р
3. РР (НИКОТИН Қ-ЛЫ)
4. В



Витаминдер

**Біз сіздерге
күнделікті пайдалы
дәрумендерді
қабылдауды
ұсынамыз!!!**



