



# вітаміни

презентацію підготував Курило Станіслав



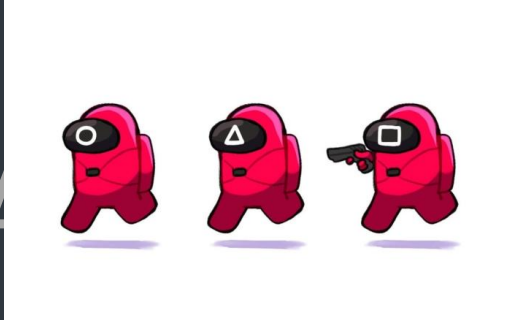
# Що таке вітаміни?

- Вітаміни — органічні сполуки, які необхідні для нормального функціонування організму людини. Вітаміни є складовою частиною багатьох ферментів. На сьогоднішній день вчені виявили 13 груп вітамінів. Вони мають спеціальні назви і їх позначають буквами латинського алфавіта (вітаміни А, В, С, D, Е, К і т. д.);

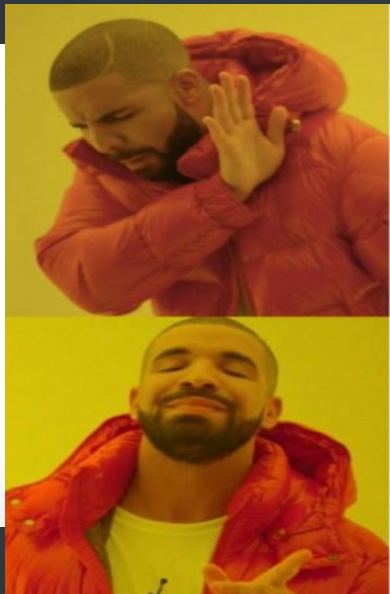
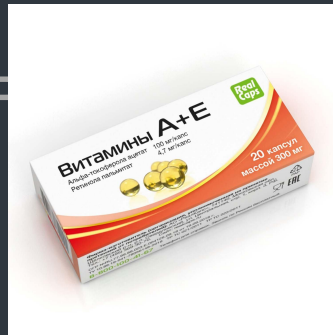
Сейчас вчені виділяють 13 груп вітамінів. Вітаміни позначаються буквами латинського алфавіта (вітаміни А, В, С, D, Е, К і т. д.); крім того, вони мають і спеціальні назви.



# Витамин А



- Витамин А, иначе называют ретинолом или каротином. Он «отвечает» за наше зрение. Фрукты и овощи жёлтого и красного цвета помогут восполнить недостаток каротина. Богаты этим витамином говяжья и свиная печень, икра, молоко. Если вы заметили шелушение и зуд кожи, сухость дыхательных путей, виновник все тот же — недостаток витамина А.



наркота  
тупа  
блин

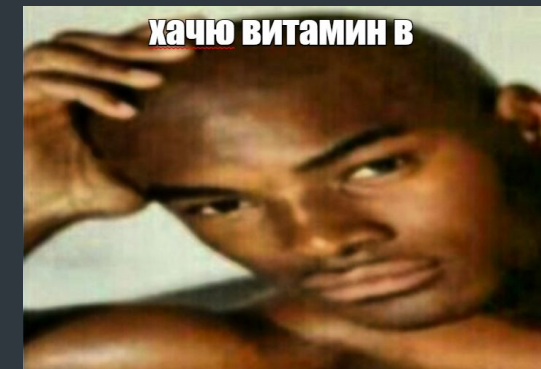
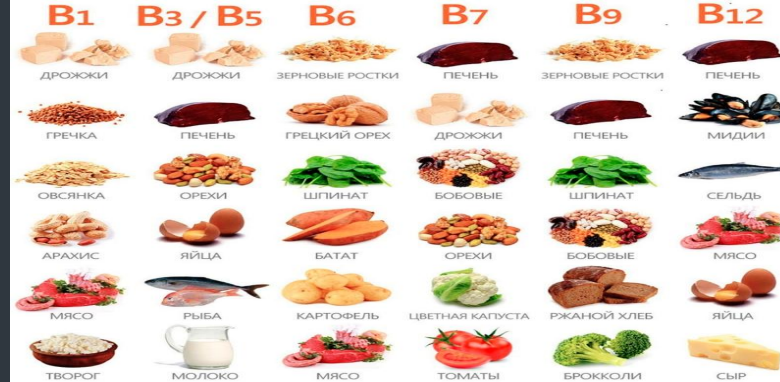
ВИТАМИН  
а



ВИТАМИН а

хочеца

# Витамины группы



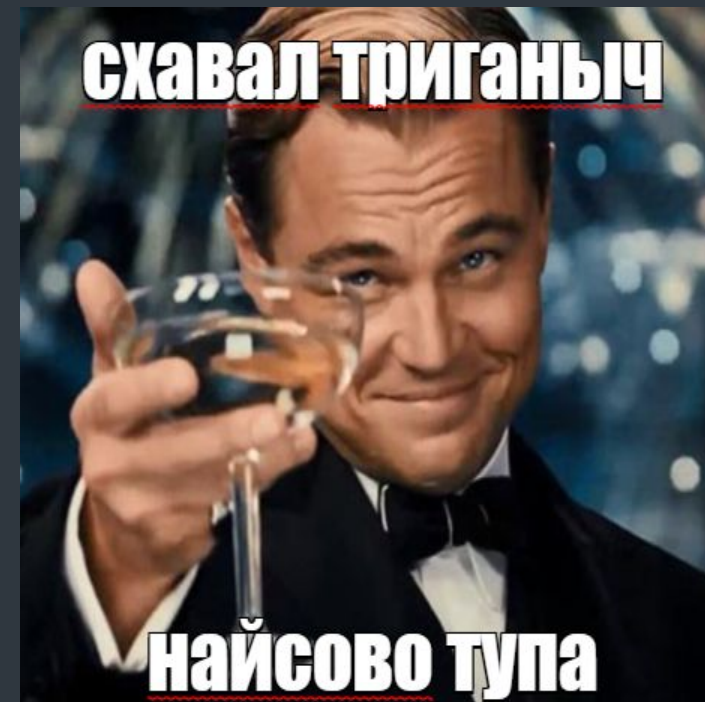
- Они нужны для выработки белков — главного строительного материала мышц, для укрепления нервной и эндокринной систем. Разновидностей витаминов этой группы множество:
- В1 (тиамин), отсутствие которого вызывает цингу, ослабление памяти, слабость, бессонницу и отсутствие аппетита. Богаты этим компонентом хлеб из цельного зерна, бобовые культуры, свинина, яйца.
- витамин В6. Если вас одолевает головокружение, заторможенность это свидетельствует о его недостатке. Достаточно съесть в день 100 г необработанного риса, бобов или гороха и эти симптомы оставят вас в покое.



# Витамин Д



- Если быстро устают глаза, слоятся ногти, а ночной сон не приносит желаемого отдыха — организму не хватает витамина D. Им богаты скумбрия и камбала, печень трески и куриные желтки



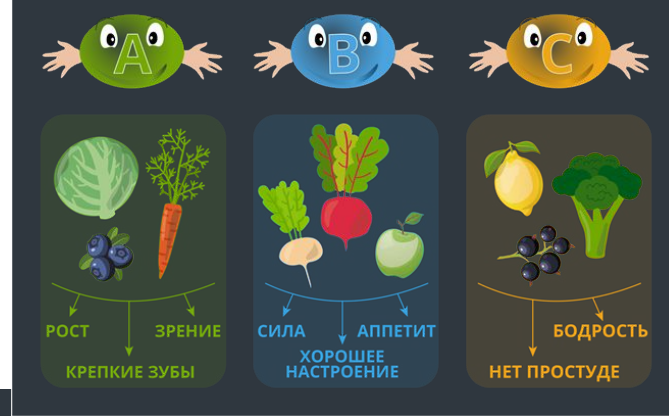
# Витамин С



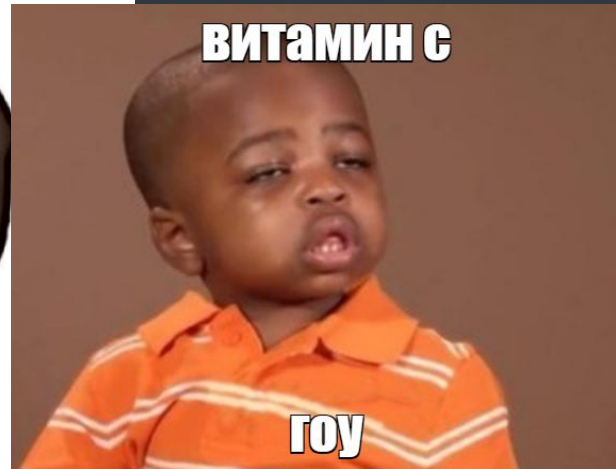
**Витамин С – феномен природы**

Для чего нужен:

- Крепкий иммунитет
- Прочные сосуды
- Устойчивая нервная система
- Чистая, гладкая кожа
- Хорошее зрение
- Хорошее настроение
- Крепкий сон
- Концентрация внимания



• Витамин С поможет укрепить иммунитет и бороться с простудой. Он содержится в чёрной смородине, шиповнике, болгарском перце, лимоне и квашеной капусте. Однако не всегда есть возможность возмещать нехватку витаминов за счёт продуктов питания. Тогда можно воспользоваться «аптечными» витаминами



# Какие бывают витамины?

- По характеру всасывания и сохранности в организме витамины подразделяются на:
  - жирорастворимые — А, D, E, К.
  - водорастворимые — С и витамины группы



ВИТАМИНАМИ

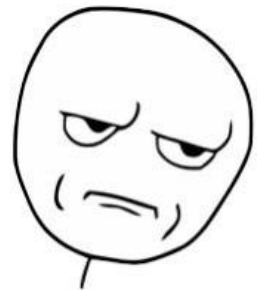


imgflip.com

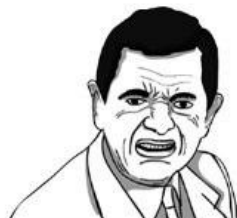
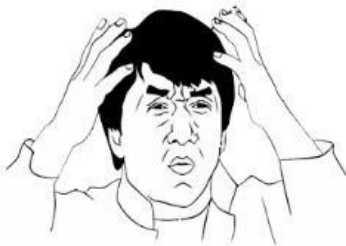
Какие бывают  
витамины?  
Какая витаминная  
группа  
еще витамины

# Жирорастворимые витамины.

- Жирорастворимые витамины могут накапливаться в организме в печени и в жировой ткани. Этот запас может сохраняться в организме от 1 до 2 лет.

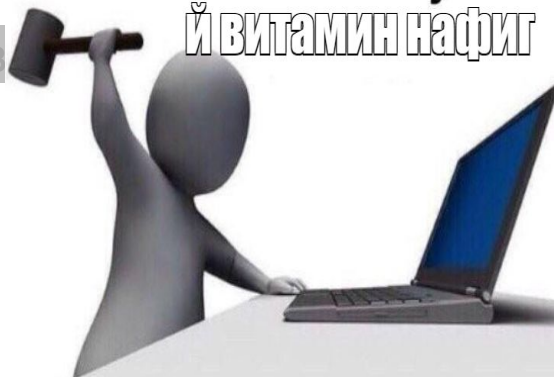


вас тоже бесит что мама  
дает вам 50 рублей на  
обеда, когда 0.5 **ВИТАМИНОВ**  
стоит 55 рублей???



Да кто такой этот

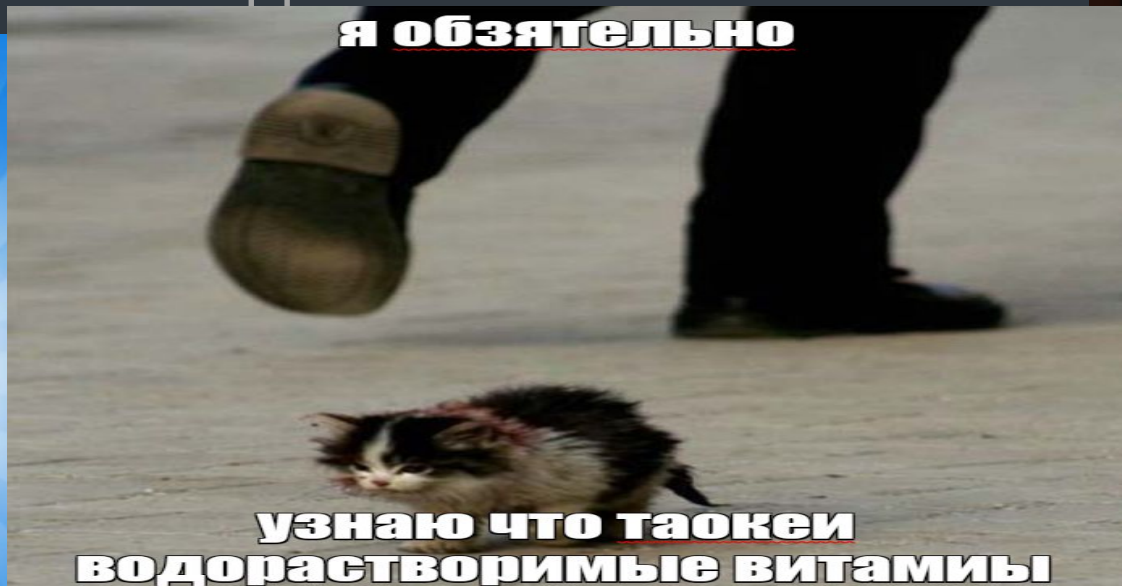
ваш **жирорастворимый**  
**й витамин нафиг**



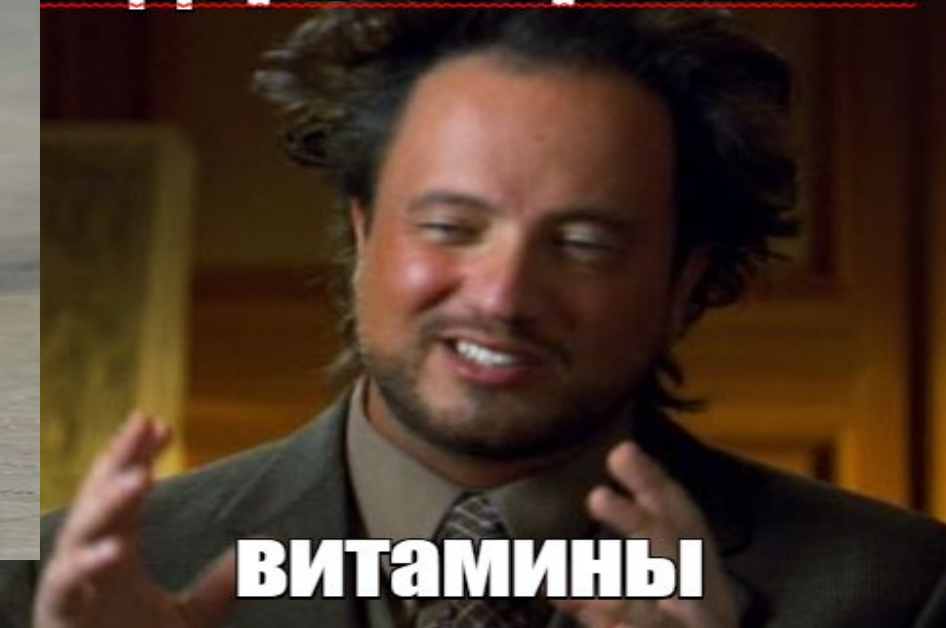


# Водорастворимые витамин

- Водорастворимые витамины должны поступать с пищей ежедневно, они не запасаются в организме. Они легко растворяются в воде, а попадают в кровь сразу из пищи и выводятся из организма с мочой, поэтому должны поступать в организм ежедневно.



**ВОДОРАСТВОРИМЫЕ**



Спасибо за  
ВНИМАНИЕ!!!

