

# РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



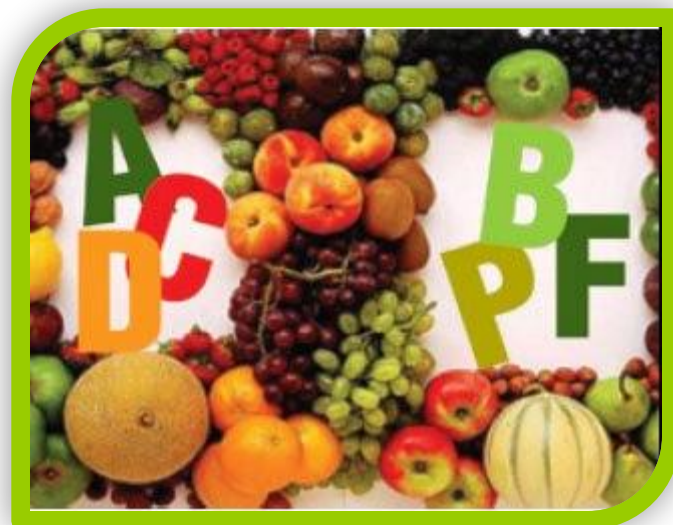
# Витамины



- Нормализуют обмен веществ;
- Участвуют в образовании ферментов;
- Способствуют лучшему усвоению пищевых веществ

# Виды витаминов

- **C** – аскорбиновая кислота;
- **B<sub>1</sub>** – тиамин;
- **B<sub>2</sub>** – рибофлавин;
- **PP** – никотиновая кислота;
- **A** – ретинол (провитамин A);
- **D** – кальциферол;
- **E** – токоферол.



Vitamin

C



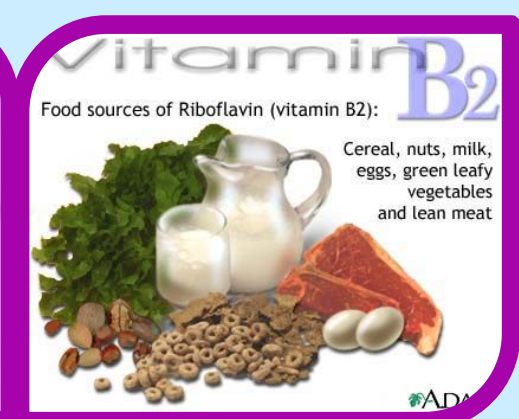
# Витамин С

- ◆ Шиповник;
- ◆ Облепиха;
- ◆ Чёрная смородина;
- ◆ Калина;
- ◆ Клубника
- ◆ Цитрусовые;
- ◆ Сладкий перец;
- ◆ Зелень;
- ◆ Томаты;
- ◆ Капуста и др.



# Витамины группы В

- Ржаной хлеб;
- Пшеничный хлеб;
- Хлеб из цельного зерна;
- Овсяная крупа;
- Гречневая крупа;
- Бобовые (фасоль, горох, бобы и т.д.);
- Мясные продукты.



# Витамин РР (никотиновая кислота)



- Говяжья печень;
- Мясо;
- Ячневая крупа;
- Гречневая крупа;
- Бобовые;
- Мясные продукты;
- Орехи;
- Грибы.

А ты ешь витаминны?

