



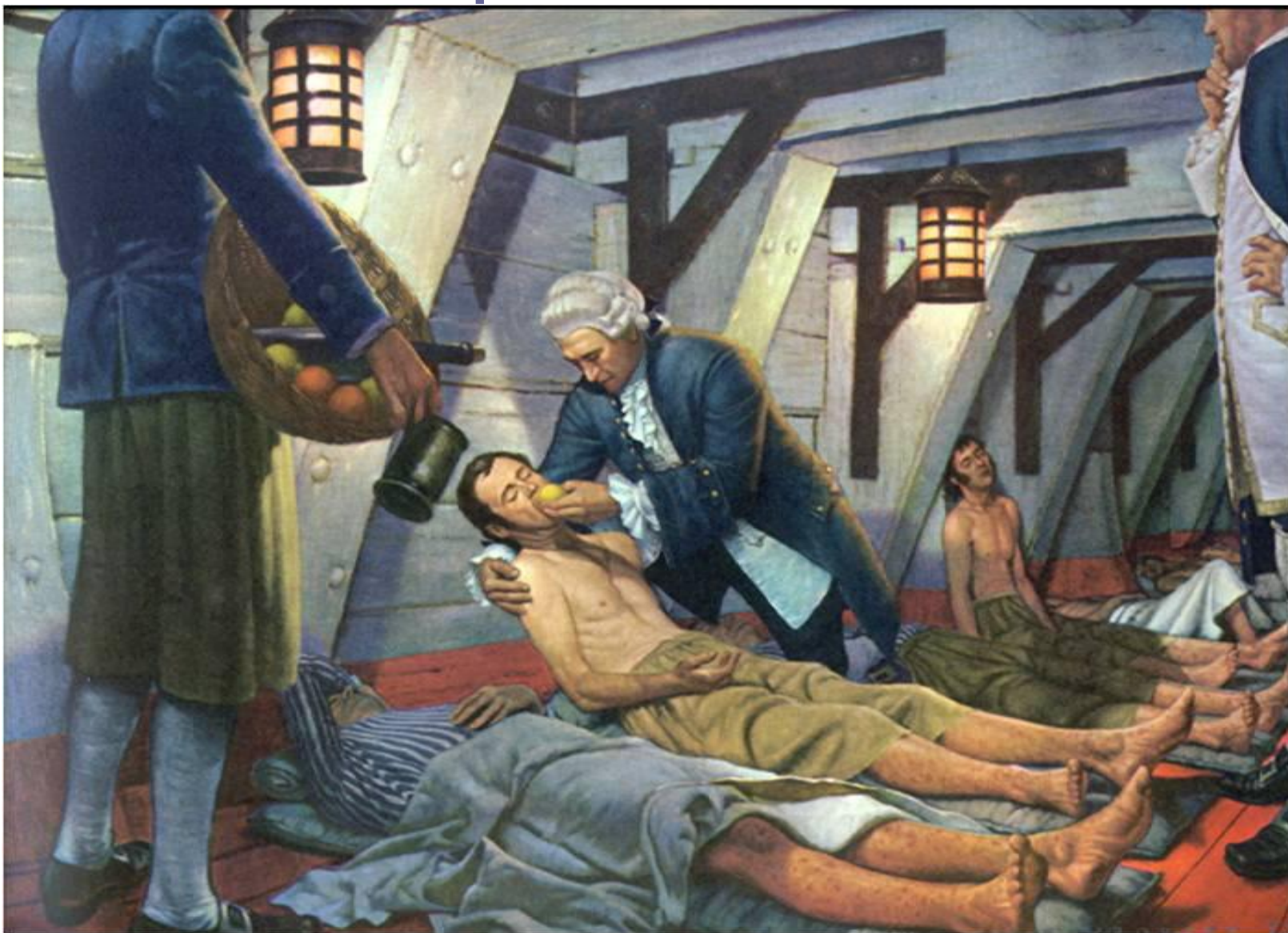
Почему люди болеют цингой

Проект-презентация
ученика 4 «А» класса МОУ СОШ №55
Глебова Влада

Цинга – страшное
заболевание, вызванное
нехваткой
в организме
человека
витамина С



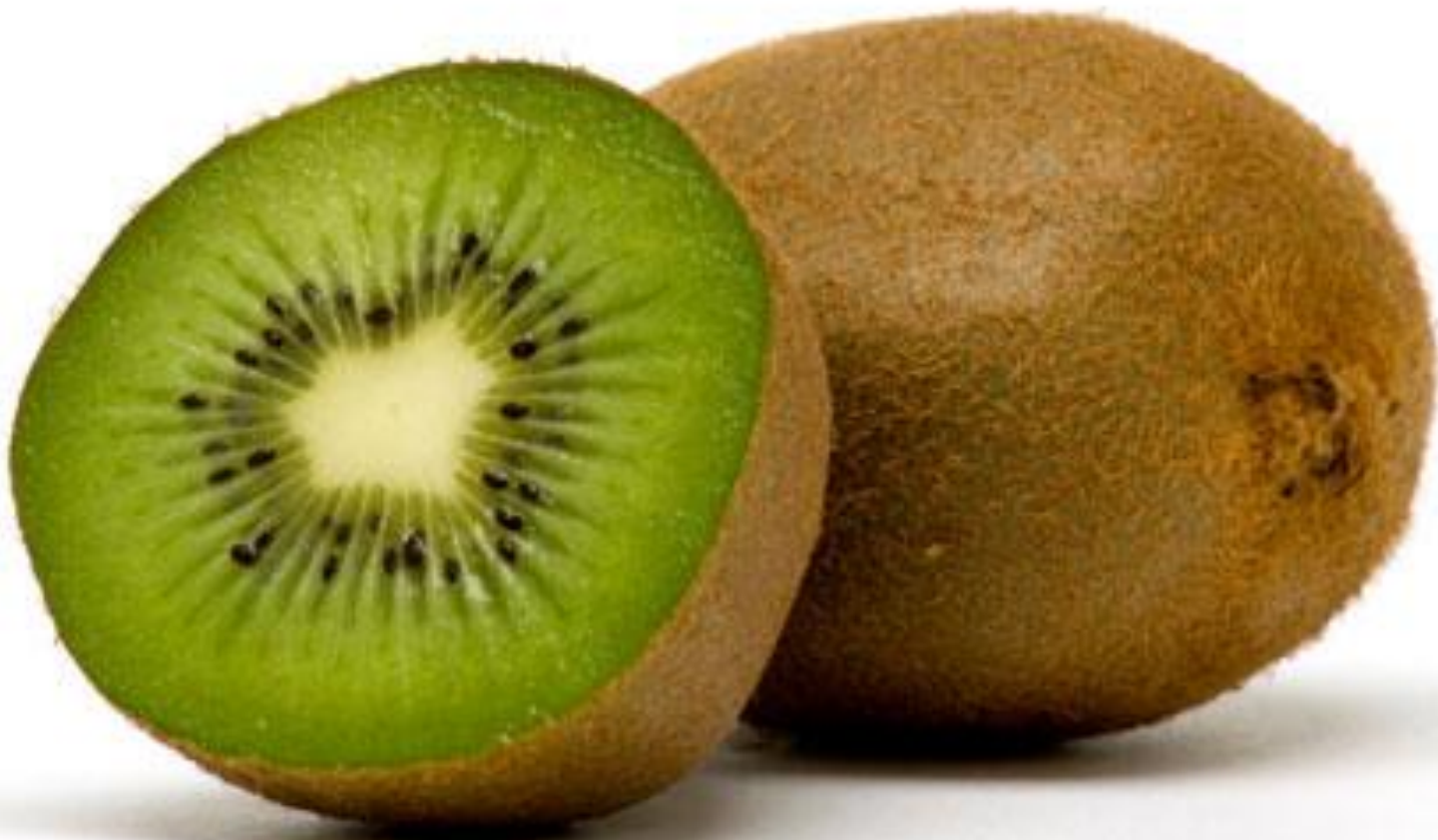
Немного истории...



Витамин С (аскорбиновая кислота) важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, способствует усвоению организмом железа, ускоряет выздоровление.



Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в свежих овощах и фруктах.



КИВИ.

ШИПОВНИК



красный перец



ЦИТРУСОВЫЕ



Черная смородина



Лук, томаты




листовые овощи (салат, капуста, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, и т.д.),



печень, почки, картофель..





При дефиците Витамина С возникает кровоточивость десен, выпадение зубов, частые простуды, варикозное расширение вен, излишний вес, повышенная утомляемость, раздражительность, плохая концентрация внимания, депрессии, бессонница, раннее образование морщин, выпадение волос, ухудшение зрения.



Курение разрушает в организме витамин С



Вывод: Ешьте побольше витаминов,
ведите здоровый образ жизни и
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!