



Виды витаминов

Известно около 30 витаминов. Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А – защищает верхние дыхательные пути от болезнетворных микробов и вирусов, а заодно и поддерживает остроту зрения.

Витамином А богаты печень, яйца, сливочное масло, молоко, рыбий жир, горох, зеленый лук, щавель, капуста, облепиха.

Витамин С – это витамин витаминов. Он поддерживает иммунитет и повышает сопротивляемость организма простудам.

Витамина С больше всего в шиповнике, апельсинах, черной смородине, абрикосах, клюкве, капусте, зеленом луке, красном перце, помидорах.

Витамины В₁, В₂ и РР обеспечивают организм энергией. Нужны для работы нервной системы и кишечника.

Витамины В₆ и В₁₂, а также фолевая кислота препятствуют развитию малокровия.

Без витамина D невозможно усвоение кальция, который помогает сохранить здоровыми кости и зубы.

Витамин Е защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, препятствует преждевременному изнашиванию организма.

Содержится в подсолнечном масле, яичном желтке, говяжьей и тресковой печени, арахисе, облепихе, черноплодной рябине.



Витамины и организм человека

Организм человека не способен запасать витамины впрок и поэтому должен получать их регулярно в полном наборе и количествах.

Недостаток витаминов сказывается на снижении сопротивляемости заболеваниям, ухудшении зрения, ослаблении костей и мышц.

Под словом «рацион» понимают вид и количество пищи, ежедневно потребляемой человеком. Чтобы человек был здоров, его рацион должен быть сбалансирован.

В рационе каждого второго школьника не хватает витамина С, а каждого третьего – витаминов А и Е.



Микроэлементы

В пище помимо питательных веществ содержатся также **микроэлементы** (кальций, фосфор, железо, йод, золото и др.), которые участвуют в образовании костной и мышечной ткани, входят в состав крови, нервов, гормонов, клеток внутренних органов.

У каждого микроэлемента свой фронт работы в организме. Так, железо активно участвует в снабжении клеток и тканей кислородом, способствует нормальному росту и умственному развитию детей, защищает сердце, укрепляет иммунную систему организма, закрывая дорогу болезням. Йод поддерживает функцию щитовидной железы и способствует сохранению нормального обмена веществ, предотвращая задержку развития у детей и умственную заторможенность у взрослых.

Необходимые человеку микроэлементы содержатся в овощах, фруктах, орехах, морской капусте, а также в некоторых продуктах животного происхождения – коровьем молоке, яйцах, рыбе и др.



Кроссворд

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи –
Меня в них ищи.

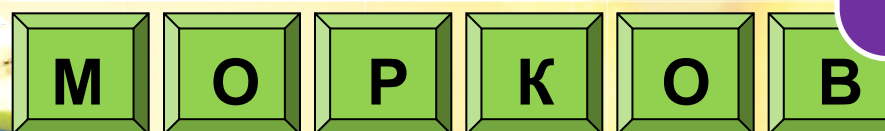
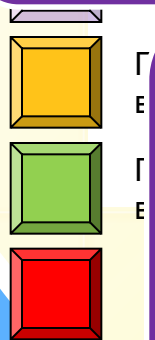


Вверху зелено,
внизу красно,
в землю вросло.



Желтые грозди очень колки,
Точно хвоя что у елки.
Но скажу, ребята, честно,
Сок и масло нам полезны.

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.



Само с кулачок,
Красный бочок,
Потрогаешь – гладко,
Откусишь – сладко.

Его на хлеб намазать
можно,
И в кашу положить
несложно.



