Роль витаминов в жизни человека

Витамины

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

Виды витаминов

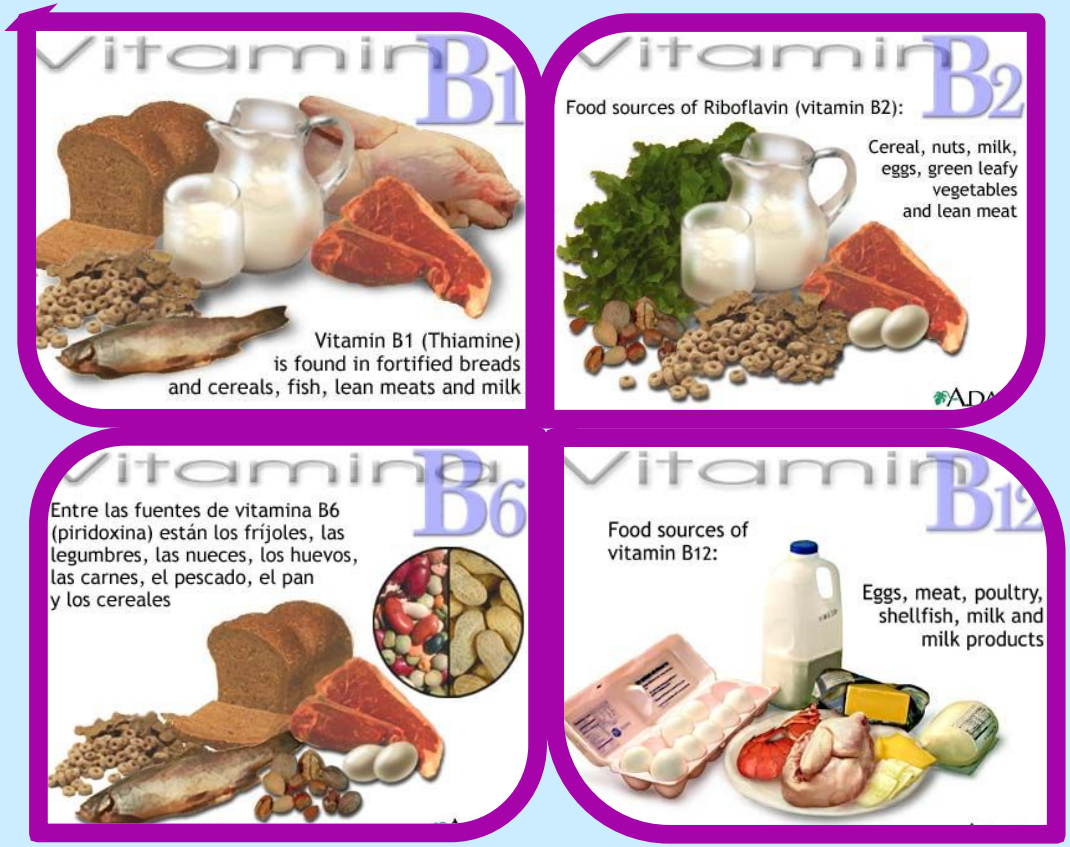
- C – аскорбиновая кислота;
- B_1 – тиамин;
- B_2 – рибофлавин;
- PP – никотиновая кислота;
- A – ретинол (провитамин А);
- D – кальциферол;
- E – токоферол.

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 витамины?