



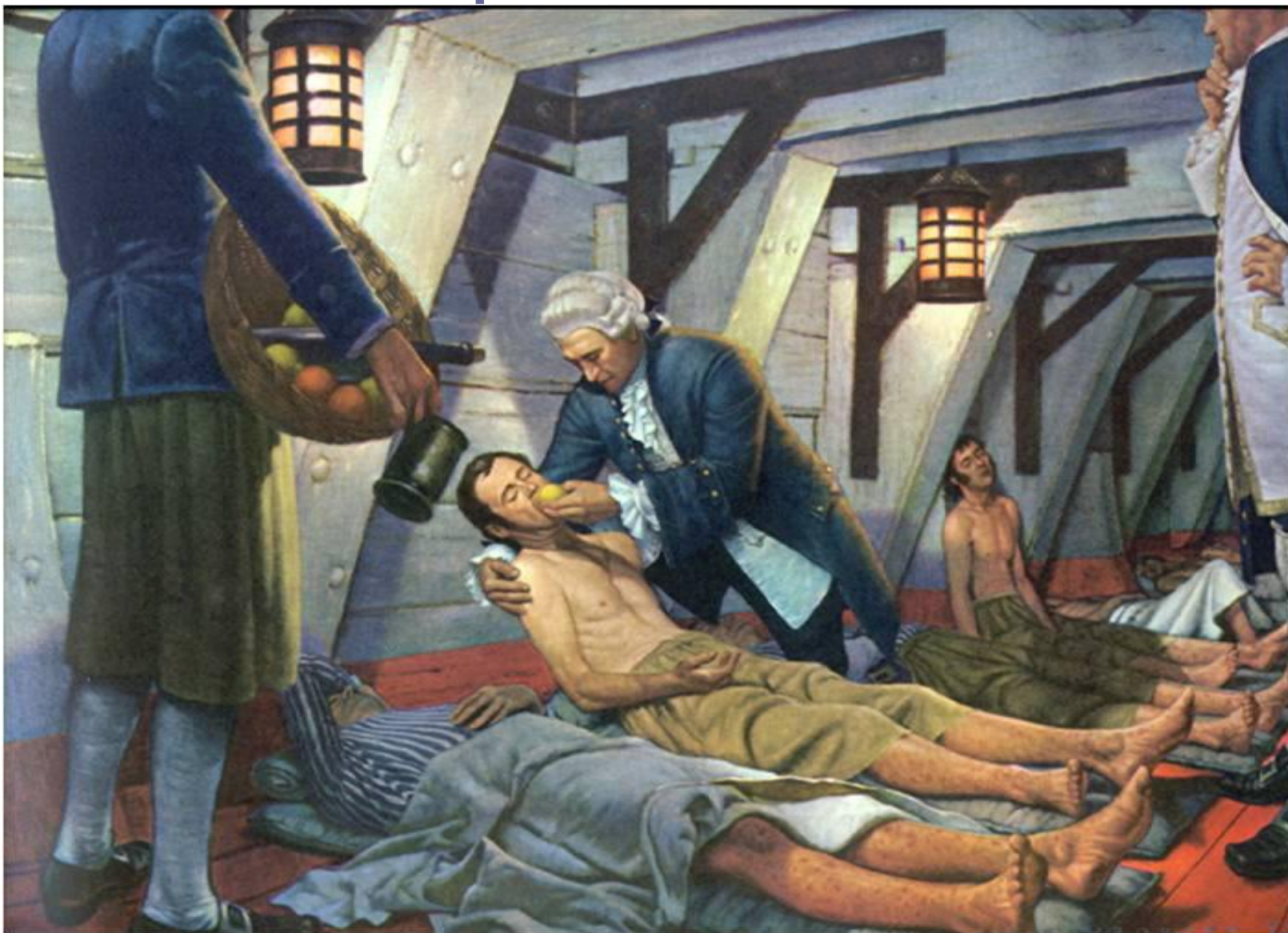
# Почему люди болеют цингой

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

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



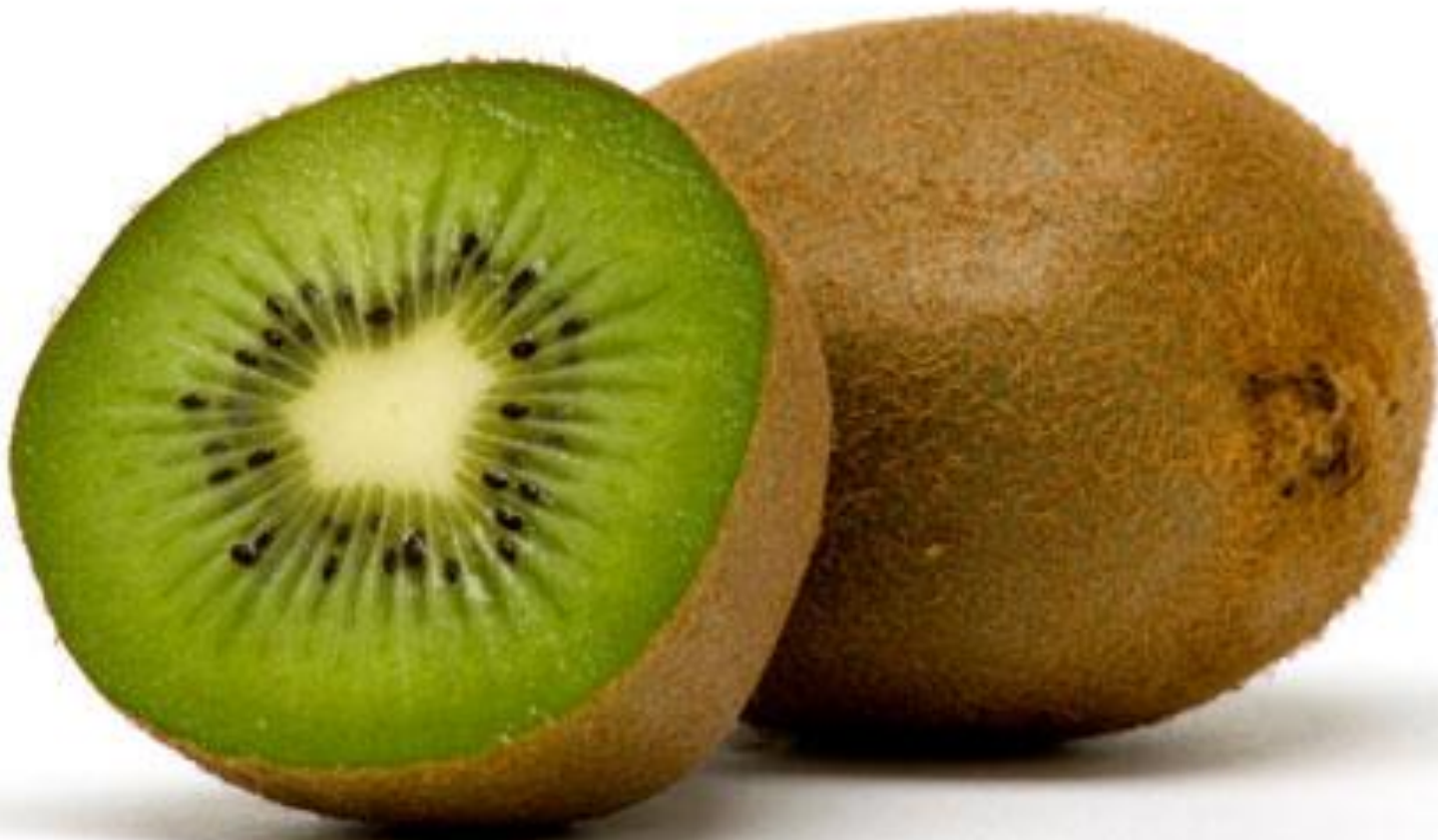
# Немного истории...



**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.),

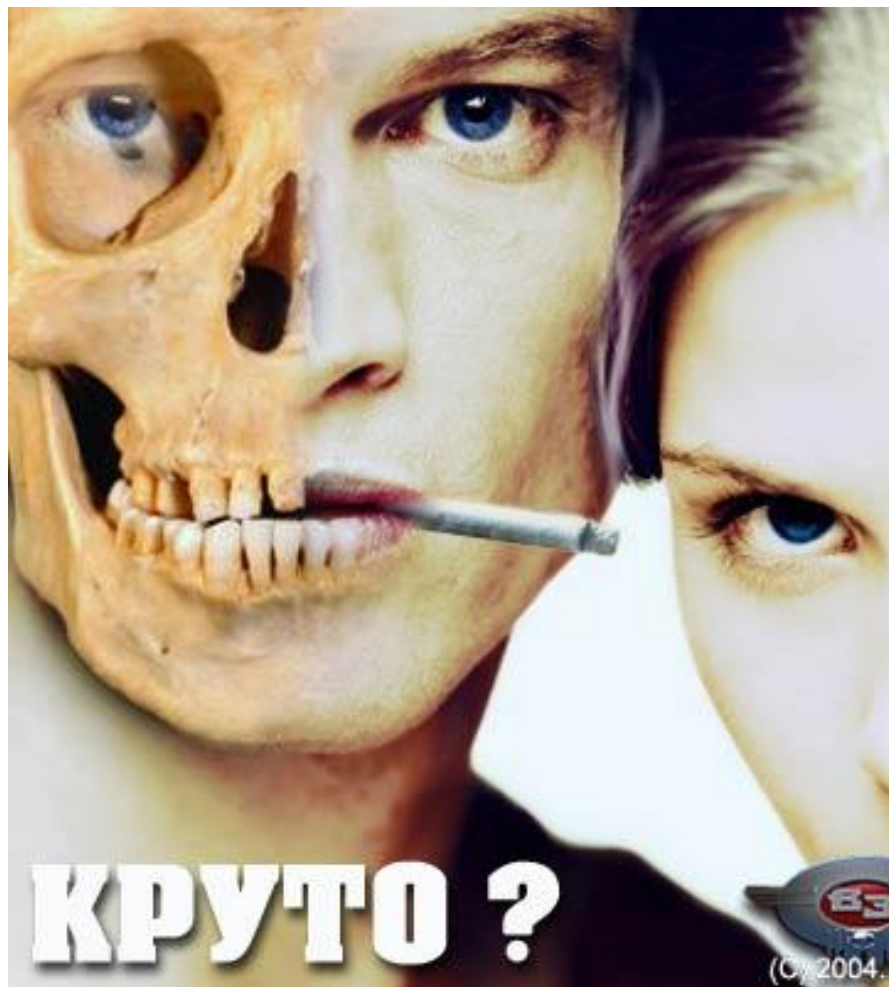


печень, почки, картофель..





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!!!**