

gettyimages

U

ВИТАМИНЫ В НАШЕЙ ПИЩЕ



Витамины – это
жизненно
необходимые
соединения, т.е. без
них невозможна
нормальная работа
организма.



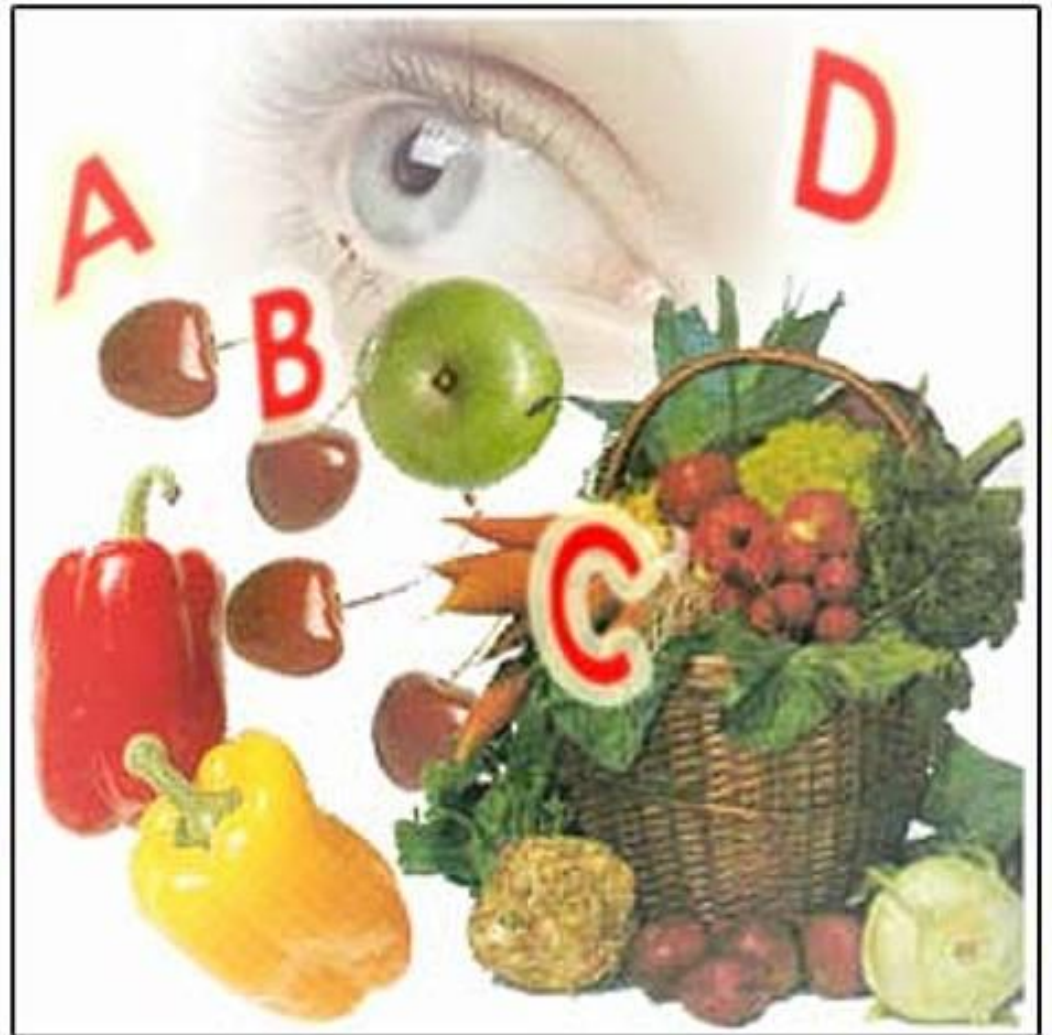
При отсутствии
витаминов
развивается
определенное
заболевание или
нарушается
здоровье в целом.



Витамины обозначаются буквами латинского алфавита (А, В, С, D и др.) и имеют специальные названия. Например: *тиамин* (витамин В1), *рибофлавин* (витамин В2), *аскорбиновая кислота* (витамин С), *ретинол* (витамин А).



- Некоторые витамины (витамины А, В, С и др.) вообще не образуются в организме, другие (В1, В2 и др.) образуются в малом количестве.
- Человек должен получать витамины с пищей.





Витамин А (ретинол)



Витамин В1 (тиамин)



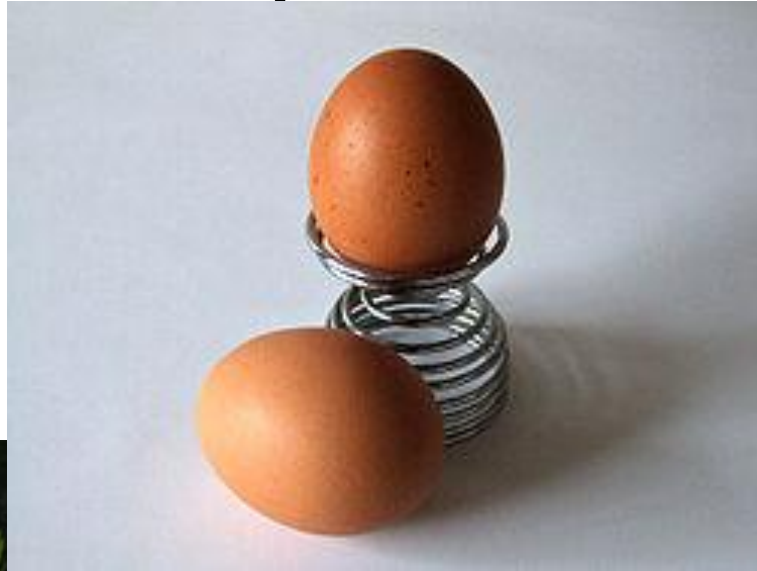
Витамин В2 (рибофлавин)



Витамин В6 (пиридоксин)



Витамин В12 (цианокобаламин)



Витамин С (аскорбиновая кислота)



**ВЫБЕРИ
СВОЙ
ВИТАМИН**

