

**ВИТАМИНЫ**



Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из витамин

# **Витамины**

*Витамины с  
едой  
попадают в  
кровь и  
укрепляют  
наши мышцы  
и кости.*

*Витамины –  
вещества,  
необходимые для  
здоровья.*

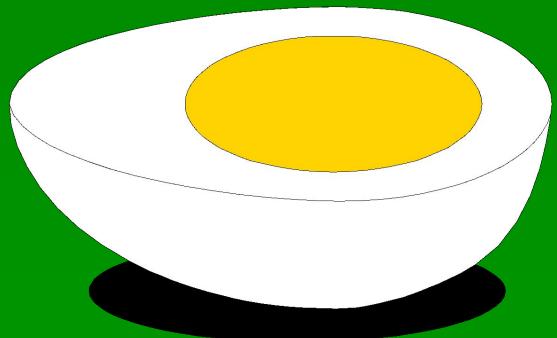




*Витамины образуются  
растениями или  
животными и  
должны поступать в организм в микроскопических  
количествах для  
продолжения жизненных  
процессов.*



# Витамин "А"





Витамин «А» способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

Крайне важен зимой витамин А для кожи, которая быстро теряет влагу от воздействия холодного ветра и сухого воздуха помещений. Витамин А способствует быстрому восстановлению кожи, ускоряет процессы заживления, а также стимулирует синтез коллагена в коже.

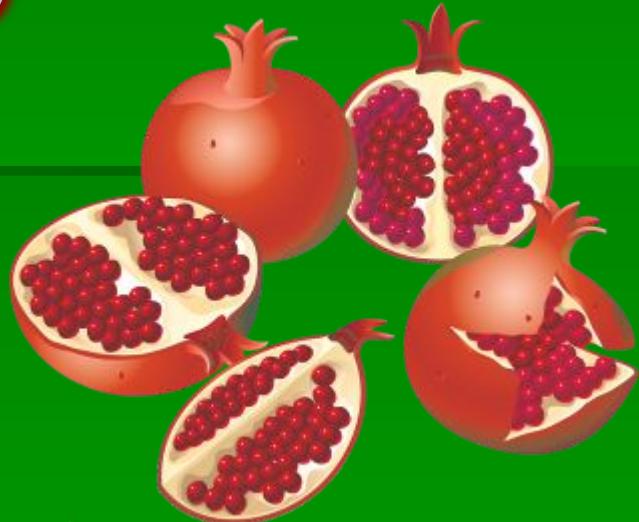
# Витамин "В"





*Витамин В улучшает  
органы зрения, снимает  
уста-  
лость с глаз. Играет  
важную роль в обмене  
веществ.*

# Витамин "С"

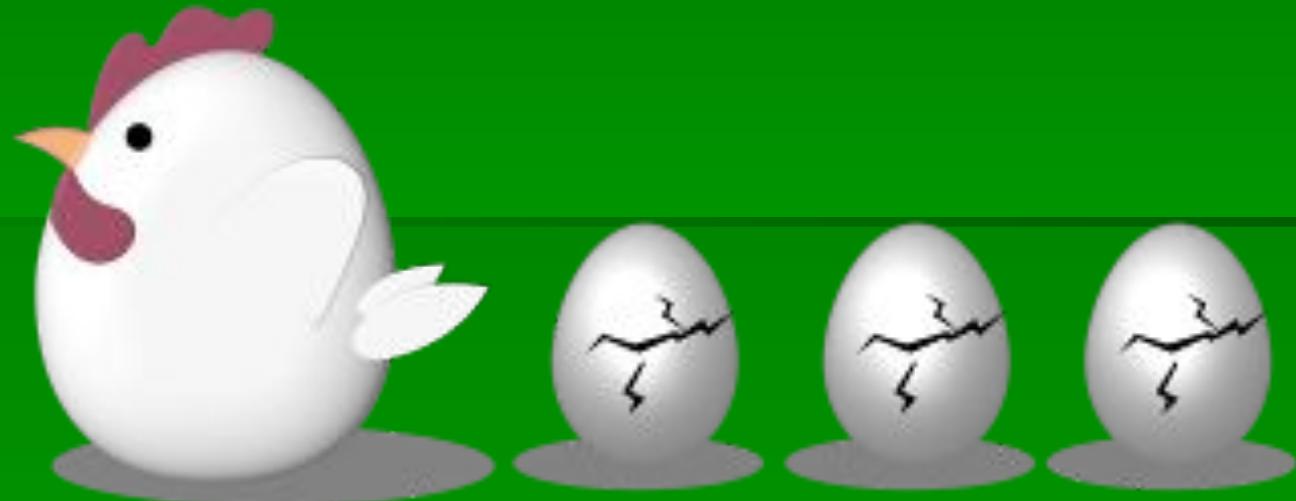


*Апельсины и другие  
фрукты  
содержат много витамина  
С,  
помогающего не болеть и  
быст-  
рее выздоравливать.  
Организм человека не может запасать  
витамин С, поэтому необходимо  
постоянно получать его с  
пищей. Физиологическая потребность  
для взрослых в витамине С составляет  
90 мг в сутки.*



# Витамин "D"





**Витамин D - самый важный витамин для здоровья костей и зубов.  
Наш организм запасается витамином D, который образуется в  
организме под воздействием солнца, в летнее время. Зимой  
недостаток ультрафиолетовых лучей солнечного света приводит к  
тому, что эти запасы существенно истощаются. В тоже время  
витамин D крайне необходим в зимнее время, так как повышает  
иммунитет организма.**

# Витамин "Е"





*Для нормального усвоения витамина D и A необходим витамин Е. Под его влиянием происходит синтез коллагена в подкожной клетчатке, он отвечает за обновление клеток кожи и препятствует вредному воздействию факторов окружающей среды, поэтому положительно влияет на состояние кожи. Кроме того витамин Е является антиоксидантом и иммуномодулятором, способствующим укреплению иммунозащитных сил организма.*

**KOHLE**

