

**Мы против наркотиков!**





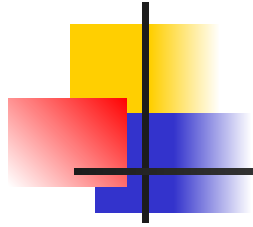
# Таблетки здоровья

---

Немногим больше ста лет в языке не существовало слова **ВИТАМИН**. Наблюдение за мышцами позволило в 1880 г. русскому учёному Н.И.Лунину установить, что в натуральных продуктах содержатся вещества, без которых жизнь невозможна. Вещества, открытые Луниным, позже назвали витаминами (от лат. – жизнь).

Потребность нашего организма в витаминах – несколько миллиграммов в день. Но если эту дозу организм недополучает, человек начинает часто болеть и быстро уставать.

Витамины производят растения и некоторые бактерии, их накапливают животные, мы же получаем витамины из продуктов, особенно из свежих овощей и фруктов.

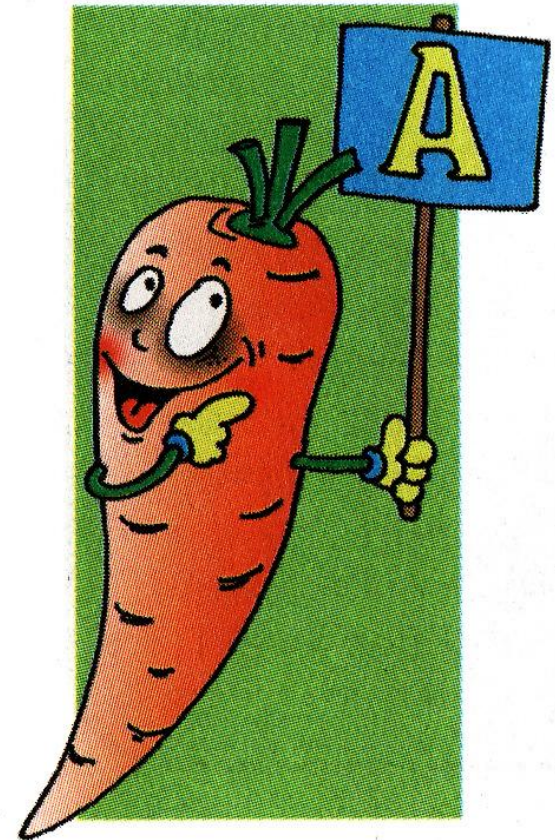


**Выделить витамины в чистом виде химики смогли не сразу. Сначала получили витамины А и В, а в 1922 г. был открыт витамин С. Теперь все известные витамины называются буквами латинского алфавита. Каждый витамин выполняет свою функцию в организме, а вместе они помогают ему нормально работать, активно участвуя в обмене веществ.**

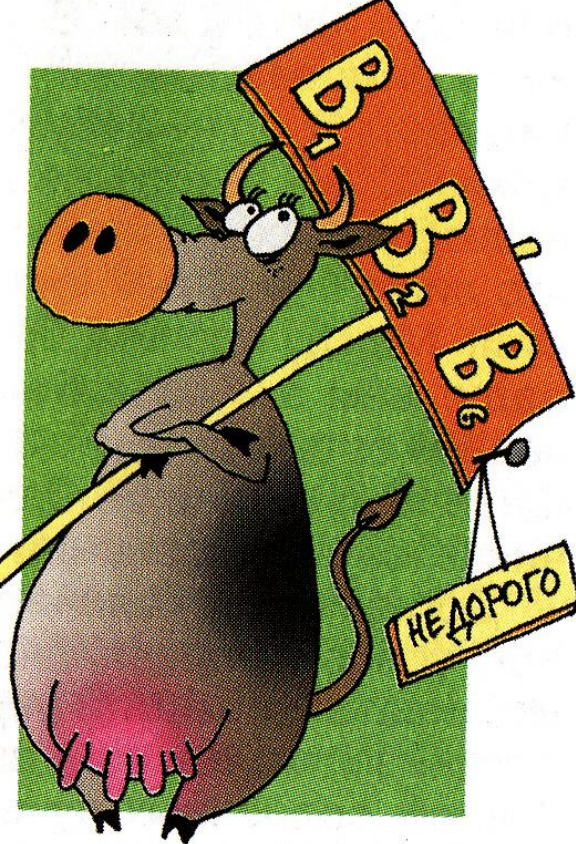


# Витаминная азбука.

Витамин А, или **ретинол**, называют ещё витамином роста и молодости. Он помогает нормализовать обмен веществ, делает нашу кожу более упругой, а слизистую оболочку более прочной. Если же организм недополучает этого витамина, человек начинает хуже видеть в темноте, у него развивается «куриная слепота». Дело в том, что витамин А входит в состав светочувствительного вещества в сетчатке глаза. Особенно много витамина А в моркови, листьях салата, капусте, в печени, яичном желтке, сливочном масле.



## Витамин В.



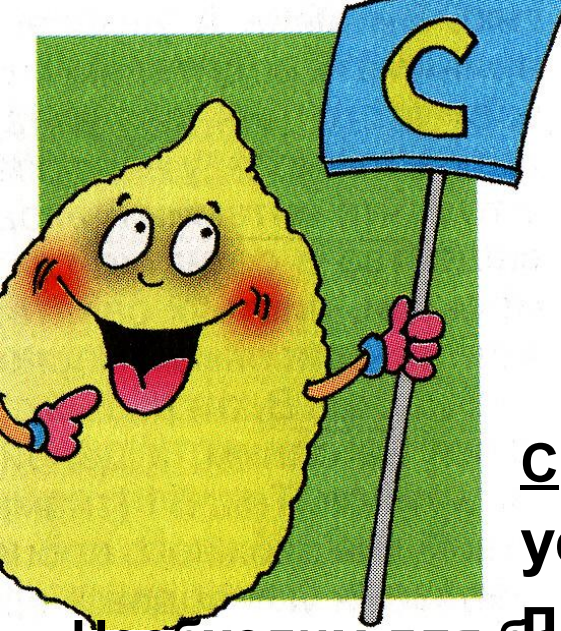
**B1 (ТИАМИН)** необходим для сложного процесса расщепления углеводов в организме, а его недостаток сказывается на работе мозга и сердца. Его источники в природе: ячмень, овёс, фасоль, картофель, печень.

**B2 (РИБОФЛАВИН)** выполняет кроветворную функцию.

**B6 (ПИРИДОКСИН)** участвует в белковом обмене и помогает усваивать пищу. Все три витамина необходимы для дыхания клеток, в природе они содержатся в молочных продуктах.

**B12 (ЦИАНОКОБАЛАМИН)** отвечает за количество лейкоцитов в крови, а значит, и за иммунитет. Если этого витамина в организме мало, человек становится слабым, вялым, у него пропадает аппетит, часто кружится голова.





## Витамин С.

с (аскорбиновая кислота)

ускоряет заживление ран, срастание

переломов.

Необходим для борьбы с простудой, гриппом и другими инфекциями. В день человеку необходимо 50-100 мг. витамина С. Для этого достаточно съесть 100гр. помидоров или 50 гр. петрушки. В каждых 100 гр. лимона содержится 40 мг. витамина С, но не забудьте: витамин С растворяется в воде и не любит высокой температуры, так что лимон, залитый кипятком, теряет свои целебные свойства. Брюссельская капуста и свежий укроп дадут вам в 3 раза больше витамина С, хрен – в 5 раз, а чёрная смородина – в 8 раз. Есть витамин С и в редиске, и в щавеле, и в малине, но целебный витамин улетучивается при хранении овощей и фруктов.



# Витамины D, E, F, H.

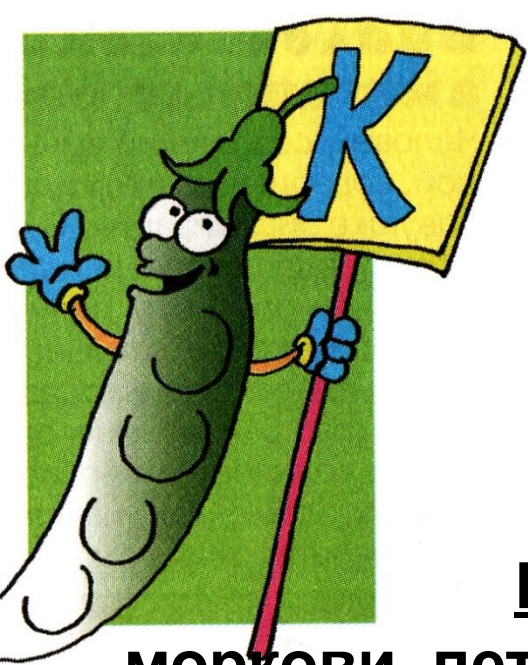
---

**D** влияет на обмен веществ. Он помогает усваивать кальций и укрепляет кости, наш организм может сам производить витамин D под действием солнечных лучей. Ценное качество витамина D – это то, что наш организм может накапливать его про запас в печени.

**E** (токоферол) включают в состав большинства кремов. Этот витамин выполняет роль антиоксиданта, уменьшая действие вредной радиации на кожу и весь организм в целом. Он помогает наращивать мускулы. Много витамина E содержится в растительном масле.

**F** тоже содержится в растительном масле – подсолнечном, кукурузном, хлопковом. Ему отводится важная роль в жировом обмене в нашем организме, он отвечает за выведение из него избыточного холестерина и за состояние наших сосудов. Кроме того, витамин F повышает иммунитет, помогает организму бороться с инфекциями.

**H** (биотин) отвечает за внешний вид нашей кожи. На его недостаток кожа реагирует сухостью и покраснением. H играет важную роль в обмене веществ.

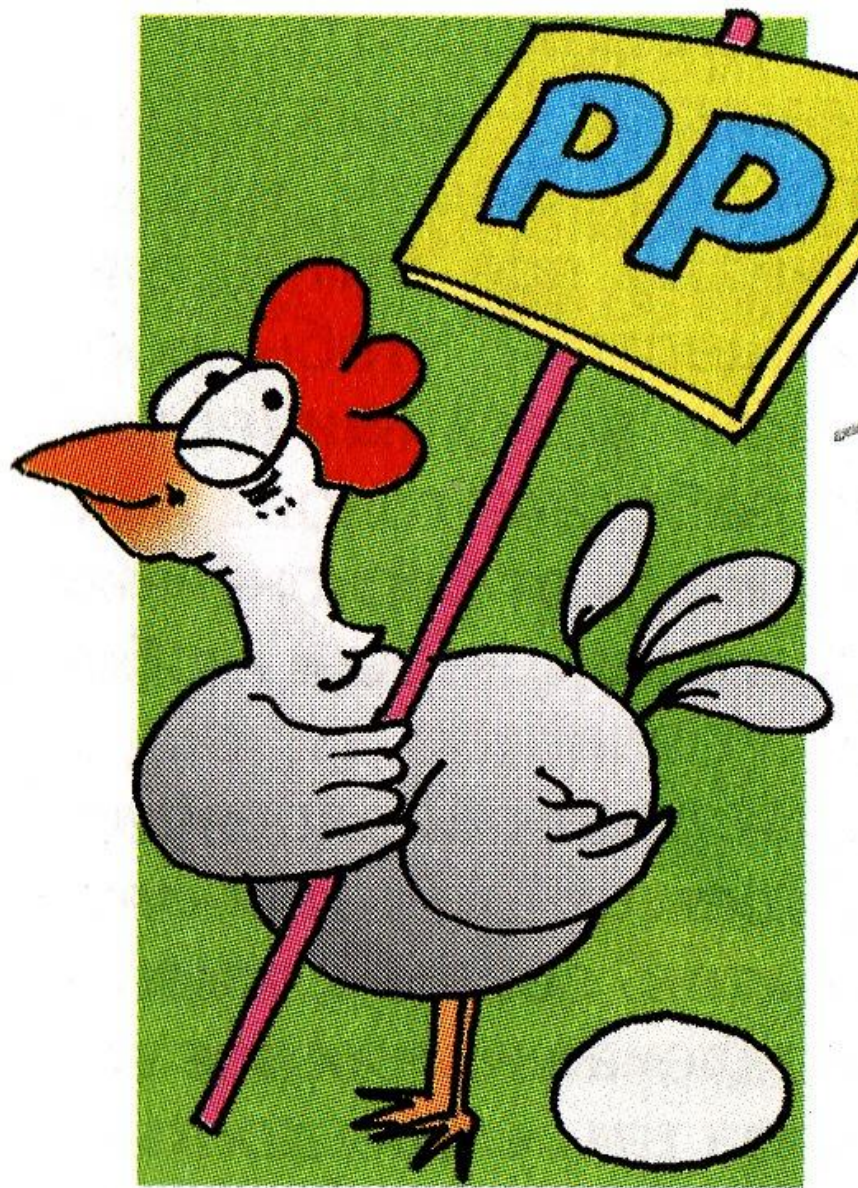


## Витамин К.

---

**К (филлохинон) содержится в шпинате, моркови, петрушке, бобовых и зелёном горошке. Очень немного витамина К производит и наш кишечник. Главная функция витамина – регуляция свёртываемости крови. Если от малейшего удара у вас на теле появляются синяки, не исключено, что причина этого именно в недостатке витамина К. Отвечает витамин К и за нормальную работу мышц.**





## Витамин PP.

PP (никотиновая кислота) содержится в мясе, птице, яйце и молоке. Главная функция витамина PP – обеспечить нормальный процесс пищеварения и обмен веществ.



Презентацию подготовила:

Крикун

Наталья Борисовна,

учитель русского языка и

литературы

МОУСОШ № 7

г. Чебаркуля



**2009 год**