

ВИТАМИНЫ

ГРУППЫ ВИТАМИНОВ

- Витамины обозначаются большими латинскими буквами: А, В, С, Д, Е.
- Некоторые витамины, например В1, В2, В6, В12.





ЦИНГА





Шиповник



Капуста цветная



Капуста белокочанная



Земляника



Картофель



Лимон

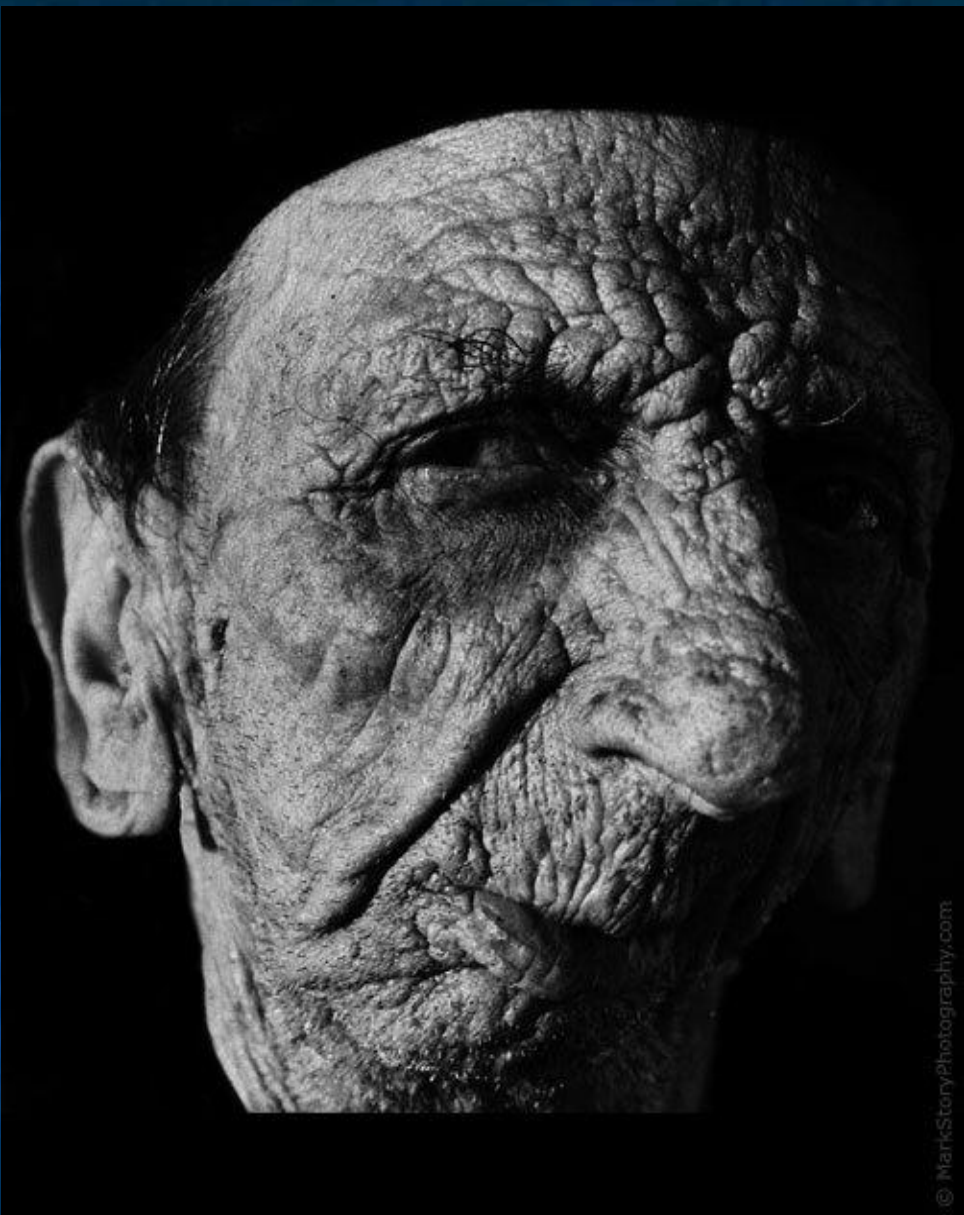


Сладкий перец



Черная смородина

р а х и т







бери-бери



Ви-н	С-ая нор.	Содержатся	Недостаток витаминов	Значение.
«А»	1мг.	Сливочное молоко, яичный желток, печень, почки, Морковь, абрикосы, красный перец, сыр, щавель, лук, петрушка, салат.	«Куриная слепота»	Обмен белков, углеводов, Минеральных солей. Усиливает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.
«С»	80-1 20мг	Шиповник, лимон, помидор, Ч.смородина, картофель, Лук, капуста, укроп	цинга	Повышается утомляемость, появляется слабость. снижается иммунитет.
«Д»	0,01 мг.	Рыбий жир, масло, Молоке, щавель, Капуста.	Заболевание костей, деформация костей, рахит, разрушение зубной ткани.	Важен для растущего организма, обмен кальцием, фосфором.
«РР»	15-2 5мг.	Дрожжи, молоко, яичный желток, печень, почки, мясо, рыбе, бобовые.	Нарушение деятельности нервной системы.	Влияет на образование гормонов надпочечников, влияет на образование гемоглобина.
«В 1»	2мг.	Хлеб грубого полмола, Дрожжи, капуста, Морковь, молоко яблоки	Нарушает работу нервной деятельности. Утомляемость, потеря аппетита, резкое похудание	Поддерживает нервную и мышечную деятельность.
«В 6»	2мг.	Молоко, молочные продукты, крупах, мясе.	Развитие атеросклероза, ожирение печени, камни в желчном пузыре.	Белковый обмен, уменьшает отложение холестерина на кровеносных сосудах.
«В 2»	2-2,5 мг	Мясо, печень, молоко, творог, сыр, яйца.	Нарушение зрения, заболевания кожи, слизистых оболочек, выпадение волос.	Поддерживает тонус организма, Клеточное дыхание, деятельность нервной системы.
«В 12»	0,002 мг.	Молоко, молочные продукты, мясо, печень.	малокровие	Образование клеток крови, Обмен веществ.