

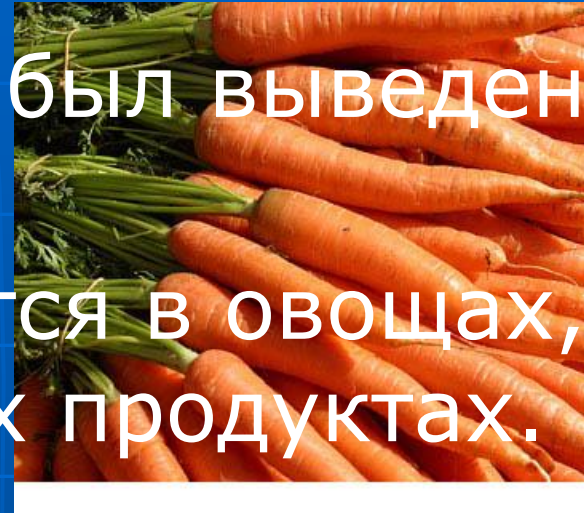
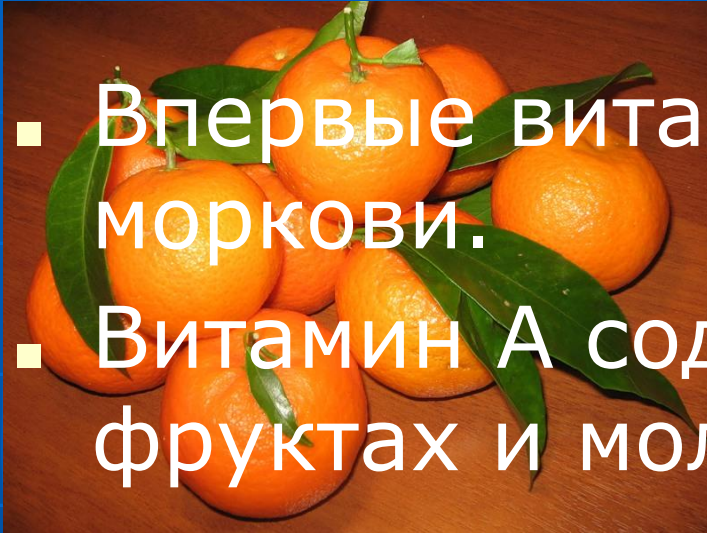
Наша пища и витамины



Витамины спасают человека
от избытка жиров и
углеводов.

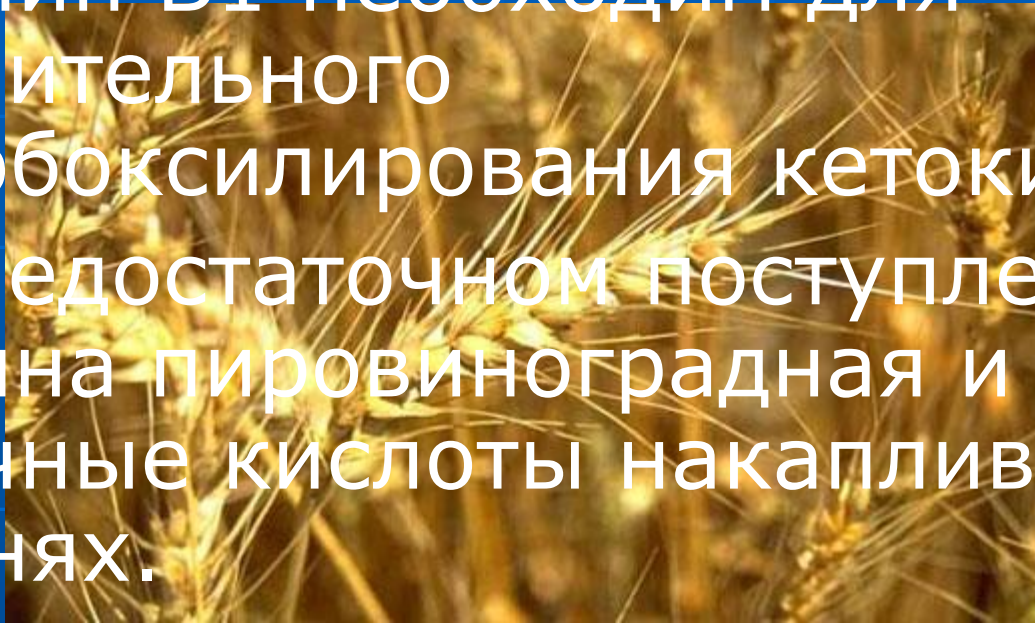
Витамин А

- Впервые витамин А был выведен из моркови.
- Витамин А содержится в овощах, фруктах и молочных продуктах.



Витамин В1 (тиамин)

- Витамин В1 необходим для окислительного декарбоксилирования кетокислот.
- При недостаточном поступлении тиамин пиридиноградная и молочные кислоты накапливаются в тканях.
- Витамин В1 содержится в хлебопродуктах и мясе.



Витамин В2

- Витамин В2 улучшает органы зрения и снижает усталость глаз.
- Витамин В2 содержится в горохе, рыбе, молочных продуктах, мясе и яйцах.



Витамин В12

- Витамин В12- единственный водорастворимый витамин.
- Витамин В12 содержится в морской капусте, соевых продуктах, говядине, рыбе, молоке.



Витамин С

- Витамин С является водорастворимым витамином.
- Витамин С является сильным антиоксидантом.
- Витамин С улучшает способность организма усваивать кальций и железо.
- Витамин С содержится в овощах, фруктах и молочных продуктах.



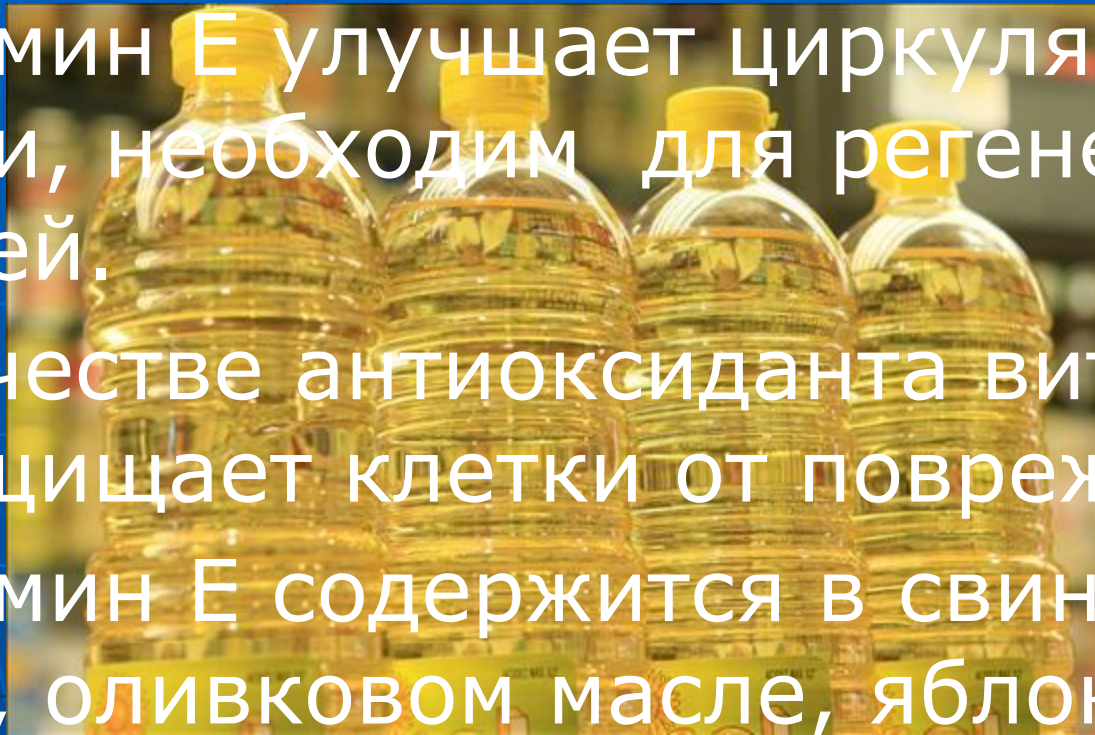
Витамин D

- Витамин D образуется под действием ультрафиолетовых лучей в тканях животных и растений.
- Витамин D содержится в крапиве, молочных продуктах и петрушке



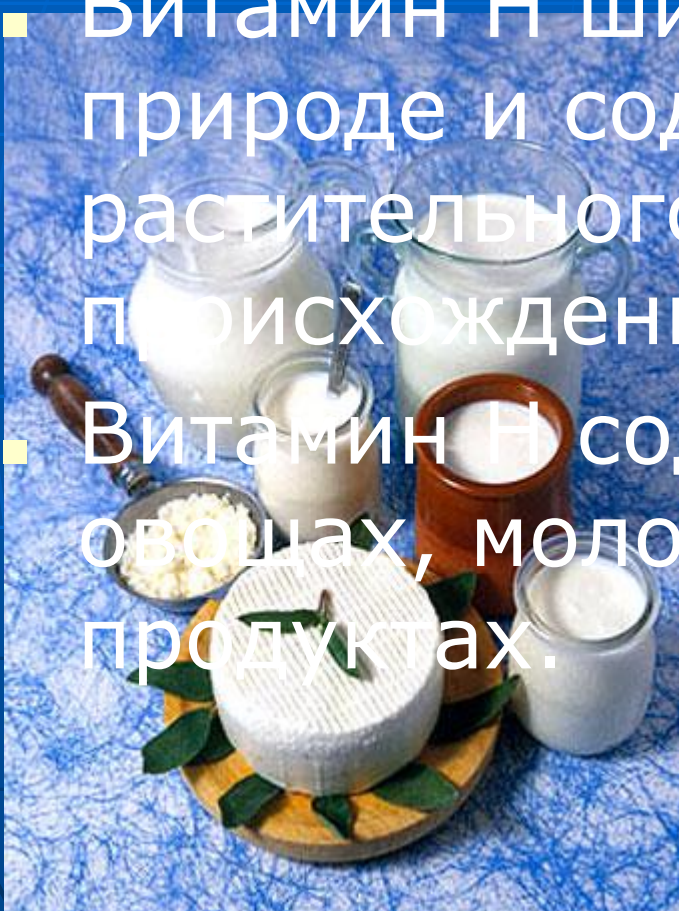
Витамин Е

- Витамин Е улучшает циркуляцию крови, необходим для регенерации тканей.
- В качестве антиоксиданта витамин Е защищает клетки от повреждения
- Витамин Е содержится в свином сале, оливковом масле, яблоках и белом хлебе.



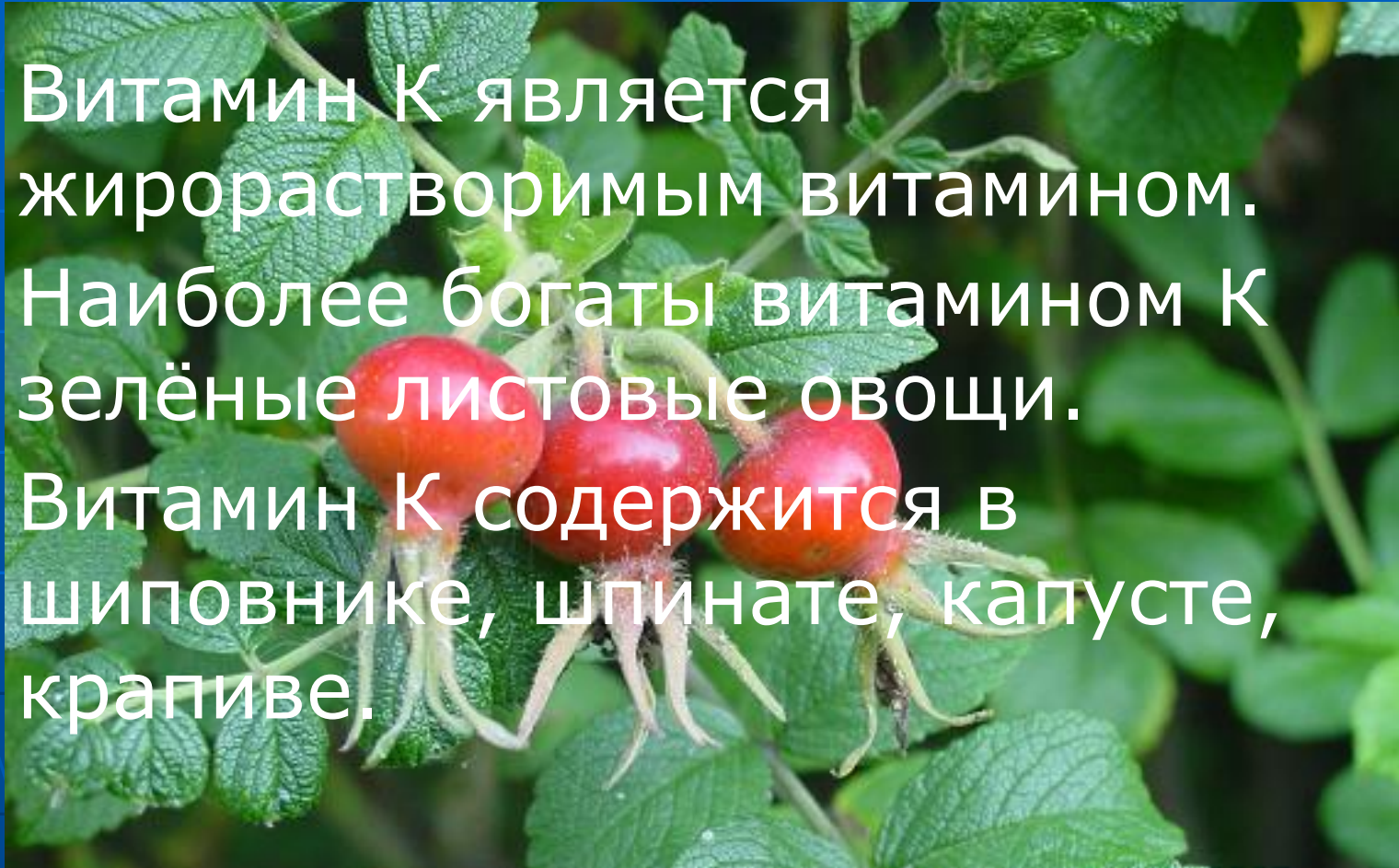
Витамин Н

- Витамин Н широко распространен в природе и содержится в продуктах растительного и животного происхождения.
- Витамин Н содержится в салате, овощах, молочных и мясных продуктах.



Витамин К

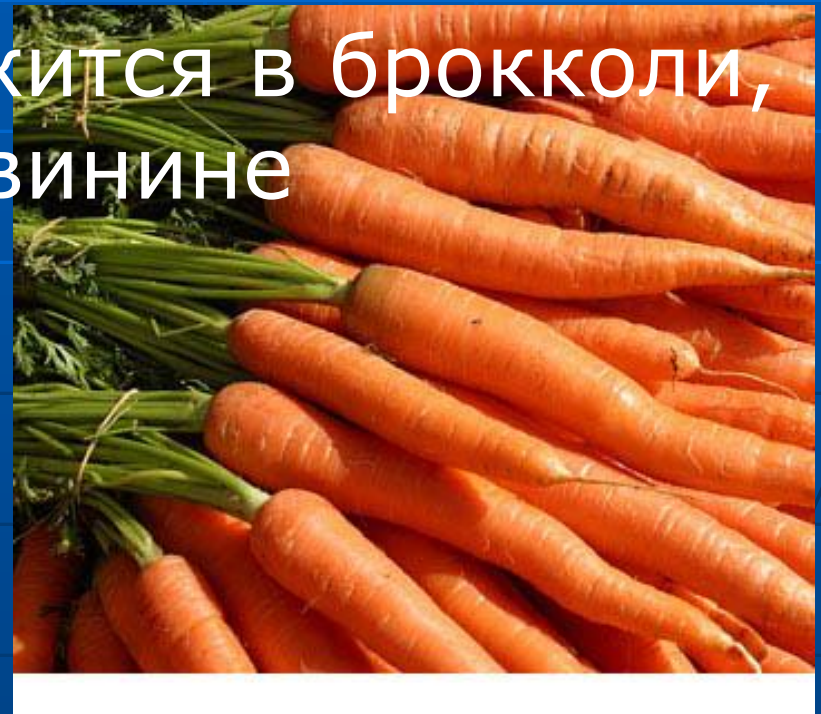
- Витамин К является жирорастворимым витамином.
- Наиболее богаты витамином К зелёные листовые овощи.
- Витамин К содержится в шиповнике, шпинате, капусте, крапиве.



Витамин РР

- Витамин РР существует в 2 формах
– НИКОТИНОВОЙ КИСЛОТЫ И
НИКОТИНАМИДА

- Витамин РР содержится в брокколи,
моркови, сыре и свинине



Наша пища и витамины

- Витамины помогают нам обрести иммунитет от простуды.

