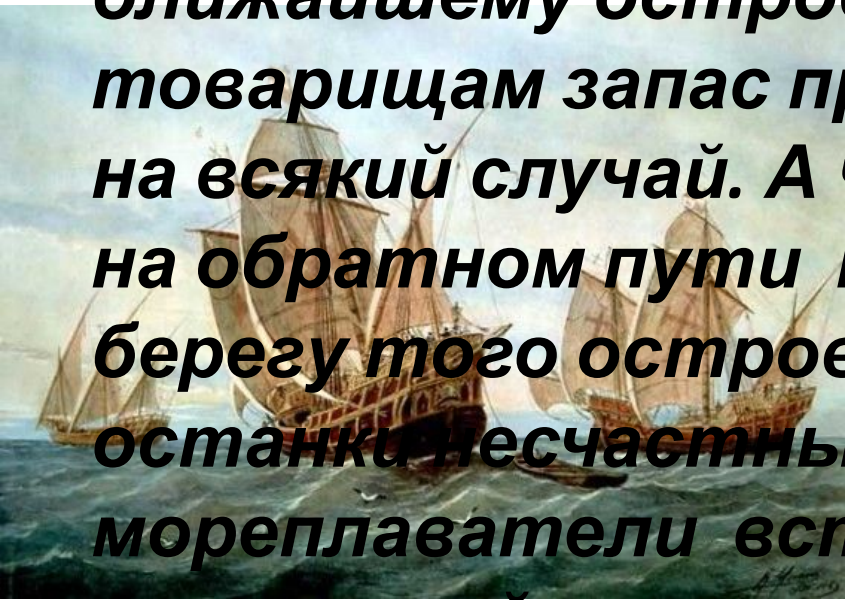


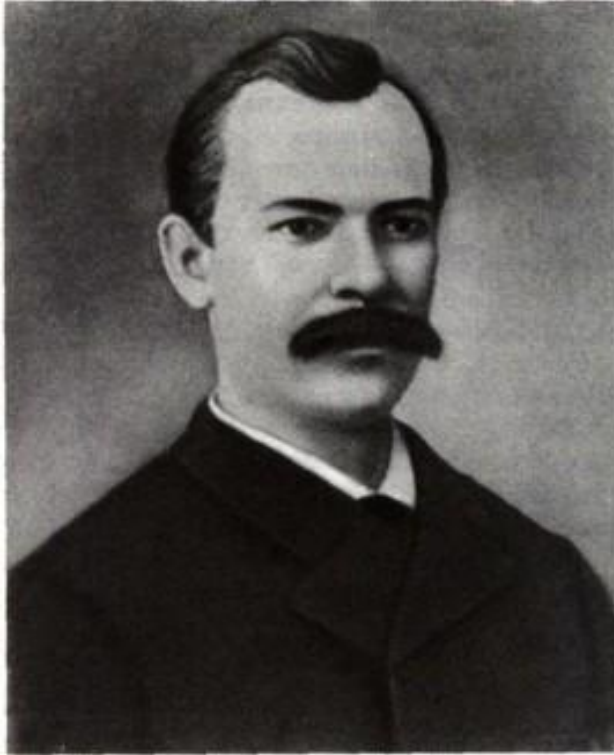
# ***ВИТАМИНЫ.***



- **Во время одной из экспедиций Колумба часть экипажа заболела цингой. Умиравшие моряки попросили высадить их на каком-нибудь острове, чтобы они могли там спокойно умереть. Моряки причалили к ближайшему острову, оставили своим товарищам запас провианта, ружья и порох на всякий случай. А через несколько месяцев на обратном пути корабли вновь подошли к берегу того острова, чтобы предать останки несчастных моряков земле. Но мореплаватели встретили своих товарищей живыми и здоровыми! Остров называли «Кюрасао», по-португальски это означает «оздоравливающий». Что спасло людей от гибели?**



## История открытия.



В 1880 году В 1880 году русский биолог Николай Лунин В 1880 году русский биолог Николай Лунин из Тартуского университета скармливал подопытным мышам по отдельности все известные элементы, из которых состоит коровье молоко: сахар, белки, жиры, углеводы, соли. Мыши погибли. В то время, когда мышь кормили только белком, она нормально раз



# Что такое витамины?

**Витамины (от лат. *vita* — жизнь), группа органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека, животных и других организмов в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами...**



# Витамин А( ретинол).



Витамин А оказывает влияние на рост человека, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции, обеспечивает рост и развитие эпителиальных клеток, входит в состав зрительного пигмента палочек сетчатки глаза - родопсина и зрительного пигмента колбочек - йодопсина. Эти пигменты регулируют темновую адаптацию глаза.

# Витамин В.

**Витамин В - это не отдельное соединение, а целый комплекс веществ, которых объединяет присутствие азота в составе молекулы. Совокупность этих азотистых веществ известна как витамины группы В, каждый элемент которой был пронумерован: от витамина В1 до витамина В20.**



# **Витамин С**

- **Витамин С важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, способствует усвоению организмом железа, ускоряет выздоровление, является фактором защиты организма от последствий стресса, увеличивает устойчивость к инфекциям.**



# Витамин D.

**Участвует в гомеостазе кальция, действуя на кишечник и кости.**

**В кишечнике витамин D регулирует всасывание кальция и фосфата.**

**В костях он имеет особое значение для минерализации вновь образующейся ткани.**

**Витамин D имеет также значение для регуляции обмена веществ в костной ткани. Синтезируется в коже на солнце.**

