

Витамин В12



ВЫПОЛНИЛ: ГАДИРОВ АМИН
10Б

Витамин В12 играет очень важную роль для нервной системы и создания ДНК и РНК, также помогает клеткам усваивать белки, жиры и углеводы.

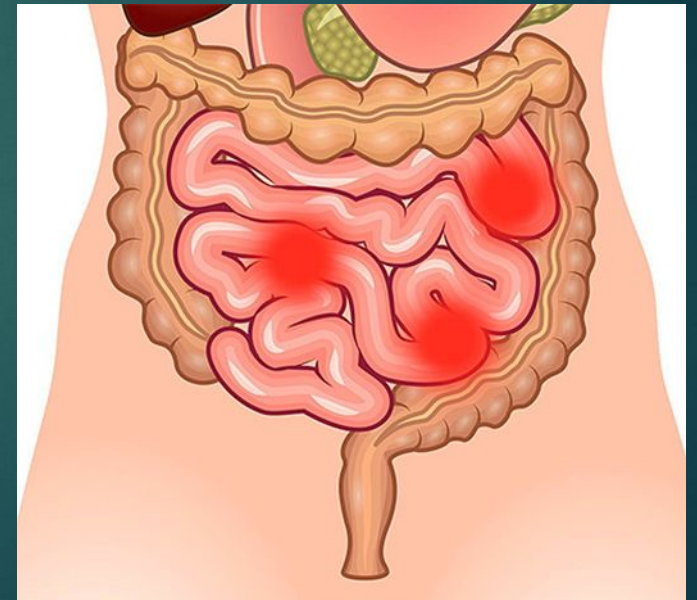


Прорывом считается доказанная эффективность вещества в лечении тяжелых анемических состояний. Но и кроме этого, влияние витамина В12 на человеческий организм невероятно велико: способствует обновлению тканей;

- способствует правильному умственному и физическому развитию;
- налаживает аппетит;
- противостоит накоплению избыточного жира в печени;
- стимулирует работу лейкоцитов (иммунитет);
- снижает раздражительность;
- поддерживает нормальное функционирование нервной системы;
- способствует общему психическому равновесию;
- необходим при лечении и для профилактики депрессивных состояний;
- улучшает состояние волос и кожи;
- положительно влияет на репродуктивную функцию.

В организме на первых порах трудно распознать нехватку витамина В12.

Постепенно увеличивается печень, появляются дискомфортные ощущения в пищеварительном тракте и кишечнике.



Продукты, содержащие витамин В12:

- Печень
- Сельдь
- Творог
- Яйцо
- Сыр
- Мидии
- Говяжье сердце



12



Спасибо за внимание!!!

