



Витамины группы В

Продукты питания, богатые витаминами группы В

- Хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

В1	В3 / В5	В6	В7	В9	В12
 ДРОЖЖИ	 ДРОЖЖИ	 ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ	 ПЕЧЕНЬ	 ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ	 ПЕЧЕНЬ
 ГРЕЧКА	 ПЕЧЕНЬ	 ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	 ДРОЖЖИ	 ПЕЧЕНЬ	 МИДИИ
 ОВСЯНКА	 ОРЕХИ	 ШПИНАТ	 БОБОВЫЕ	 ШПИНАТ	 СЕЛЬДЬ
 АРАХИС	 ЯЙЦА	 БАТАТ	 ОРЕХИ	 БОБОВЫЕ	 МЯСО
 МЯСО	 РЫБА	 КАРТОФЕЛЬ	 ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	 РЖАНОЙ ХЛЕБ	 ЯЙЦА
 ТВОРОГ	 МОЛОКО	 МЯСО	 ТОМАТЫ	 БРОККОЛИ	 СЫР

Влияние витаминов группы В на организм

- В₁ - способствует превращению в энергию углеводов, жиров и белков.
- В₂ - участвует во всех видах обменных процессов.
- В₃ - синтез белков и жиров.
- В₅ - синтез антител.
- В₇ - освобождение энергии из соединений, содержащих калории.
- В₉ - способствует клеточному делению, образованию эритроцитов, развитие иммунной и кровеносной системы, необходим для роста.
- В₁₂ - способствует образованию эритроцитов, рост и деятельность нервной системы.

Заболевание при недостатке витаминов группы В

- В1- бери-бери (расстройство нервной системы)
- В2 - арибофлавиноз, стоматит (поражение слизистой оболочки и кожи губ)
- В6 - анемия (поражение кожи и слизистых оболочек)
- В12 - хронический гастрит (мегалобластическая анемия - нарушение кроветворения)