

# «Витамины в жизни человека»



# Витамин А



Витамин А отвечает за рост и развитие тканей организма, поддержание иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.



Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, благотворно влияет на зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»).

А еще витамин А называют витамином роста.

# Где его можно найти?



Морковь, сливочное масло, молоко, яйцо, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха. (Витамин А)



# Витамин В



Витамины группы В незаменимы для умственного развития, для дыхания и роста клеток, предохраняют от судорог и укачивания, способствуют хорошей работе сердца.

Витамины группы В помогают нам справиться со стрессами, с усталостью. Витамин В1 (тиамин) играет важную роль в работе нервной, мышечной и сердечной систем.

Витамин В2 (рибофламин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов, многих других биохимических процессах.



# Где его можно найти?



Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи.  
(Витамин В)

# Витамин С



Витамин С, или аскорбиновая кислота, служит для функционирования иммунной системы.

Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии, таких заболеваний, как кровоточивость десен.





# Где его можно найти?



Черная смородина, шиповник, апельсин, красный перец, помидор, клюква, капуста, зеленый лук. (Витамин С)

# Витамин D



Витамин D делает наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов.

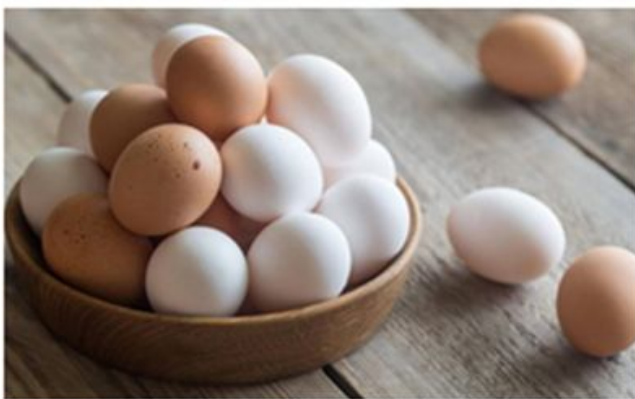
Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках.

Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце.





# Где его можно найти?



Рыба, сливочное масло, яйца и свежая зелень (Витамин D)

# Витамин Е



Витамин Е защищает организм от повреждающего воздействия радиации и ядовитых веществ, предотвращает развитие злокачественных заболеваний.



Защищает сердце и органы кровообращения, помогает усваивать пищу.

Витамин Е препятствует преждевременному изнашиванию организма (старению клеток)

# Где его можно найти?



Шпинат, растительное масло, креветки, рыба, орехи, шпинат, авокадо  
(Витамин E)