## «Витамины в жизни человека»



### Витамин А





Витамин A 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 A называют витамином роста.



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

## 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.





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

## Витамин С

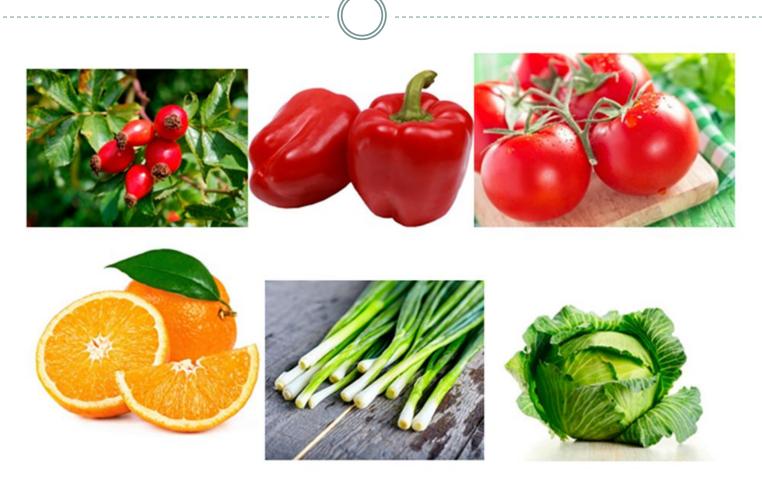




Витамин С, или аскорбиновая кислота, служит для функционирования иммунной системы.

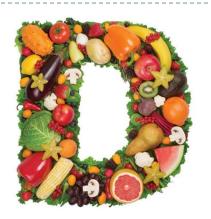
Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

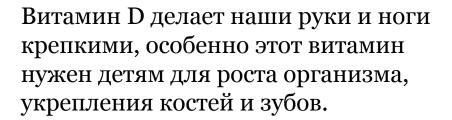
Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии, таких заболеваний, как кровоточивость десен.



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

### Витамин D

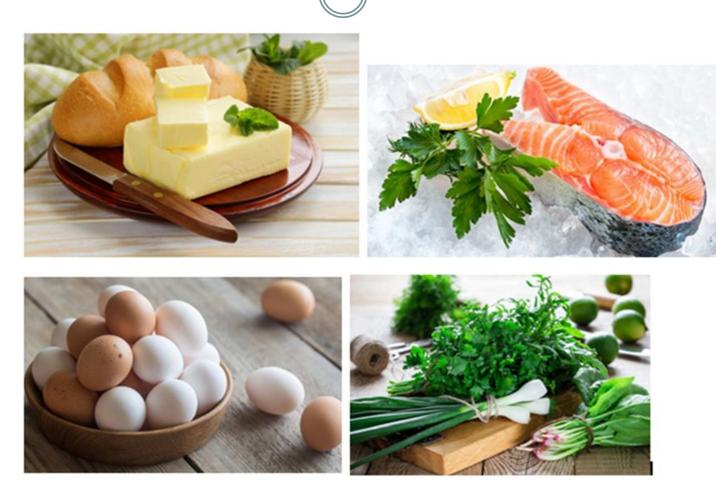




Недостаток этого витамина вызывает заболевание, называемое рахитом, проявляющееся в размягчении и искривлении костей, плохих зубах, ослабленных мускулах и связках.

Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце.





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)



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