


Витамины

ИСТОЧНИКИ
ЗДОРОВЬЯ





Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего организма

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



НЕ ЗЛУОПТРЕБЛЯЙТЕ:

красное мясо и сливочное масло,
хлебобулочные изделия,
сахаросодержащие напитки
и конфеты,
соль



Молочные продукты (1 – 2 порции
в день) или витамин D/ кальций-
содержащие добавки



Орехи, зерновые, бобовые
рыба, птица и яйца



Овощи и фрукты,
растительные масла
цельнозерновые (хлеб
зерновой, овёс),
неочищенный рис,
макаронные изделия
грубого помола

Здоровый образ жизни

Правильное питание

Надо любить есть все овощи и фрукты, потому что в них - разные витамины.

Как гласит народная мудрость: «Овощи и фрукты – кладовая здоровья».



«Я ем, чтобы быть здоровым!»

A

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).

Содержится:
в молоке, рыбе, яйцах, масле, моркови, петрушке,

**B₁**

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Содержится:
в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени.

**C**

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

Содержится:
в citrusовых, сладком перце, ягодах, моркови

**D**

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра

**E**

Помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье

Содержится:
в молоке, зародышах пшеницы, растительном масле листьях салата, мясе, печени, масле.

**PP**

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Содержится:
в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте



Памятка

Помни!

1. Витамины – это жизнь!
2. Недостаток витаминов в организме – причина многих заболеваний.
3. Здоровое питание – залог крепкого здоровья.
4. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
5. Употребляйте в пищу как можно больше свежих фруктов и овощей.
6. Особенно остро организм нуждается в витаминах в зимнее и весеннее время.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!

Питайтесь полноценно и разнообразно, бывайте хотя бы 5 минут на солнышке (но не часто) и с наличием витаминов у вас в организме будет всё в порядке.

Следите за вашим здоровьем и вовремя обращайтесь к врачу.