

*«Витамины укрепляют организм»*

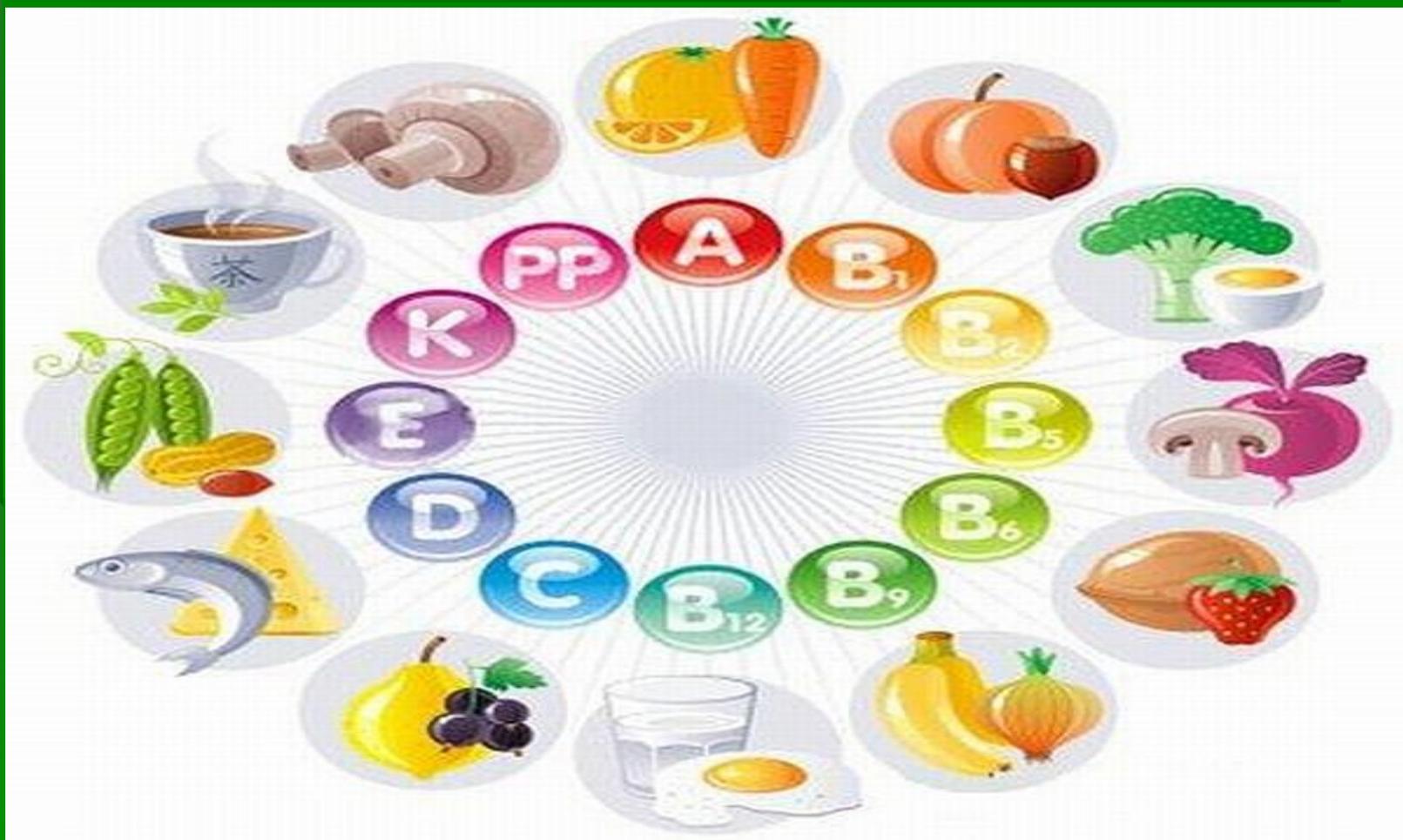


# Это интересно

Слово **«витамин»** придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащийся в оболочке рисового зерна, жизненно необходим.

Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин»

**Витамины, являются незаменимыми помощниками организма. Они служат для укрепления здоровья человека.**



**Основную порцию витаминов люди получают с  
пищей. Различные продукты содержат разные  
виды и количество витаминов.**



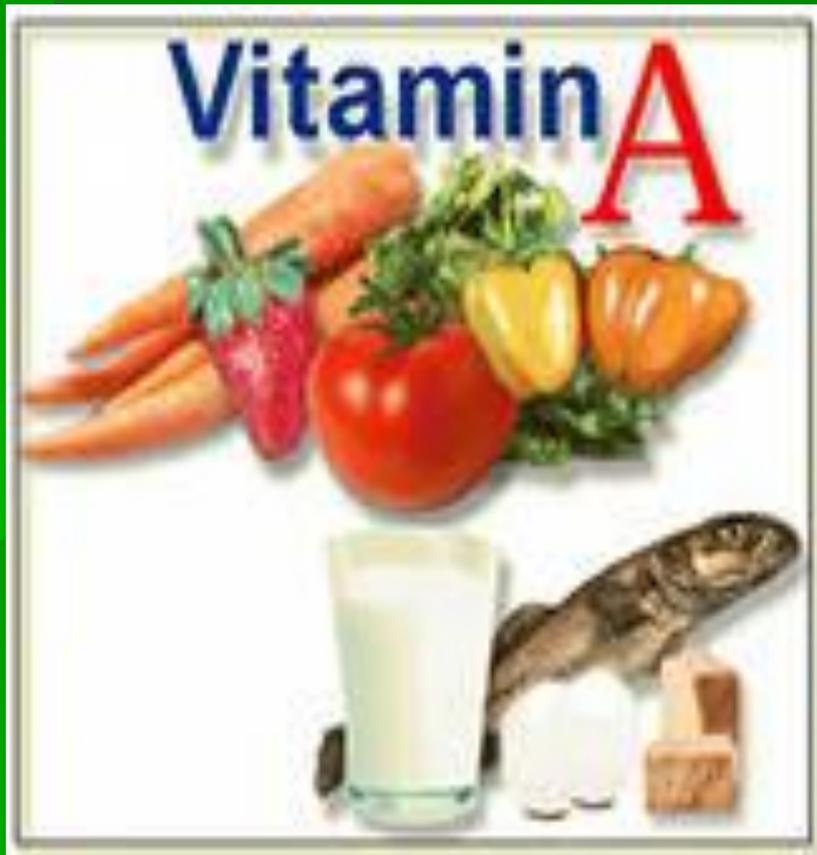
**Основными продуктами, с помощью которых в организм поступает большое количество витаминов, являются фрукты и овощи.**



Иногда на помощь организму приходят синтетические витамины. Они служат для восполнения необходимых организму веществ.



- *Витамин А.* Данный витамин очень полезен для глаз, он способствует укреплению костей, зубов, волос. Оказывает положительное действие на органы дыхания, наружные покровы кожи.



**Источниками этого витамина являются морковь, яйца, молоко, рыбий жир, желтые фрукты.**



- *Витамин В.* **Витамины В (различные виды)** способствуют росту, стимулируют работу нервной системы, улучшают мозговую деятельность.



# К источникам витамина можно отнести пшеницу, свинину, молоко.



- *Витамин С* или аскорбиновая кислота. Главной способностью этого витамина смело можно назвать сопротивление бактериям и вирусам.



**Данный витамин в огромном количестве содержится в цитрусовых культурах. В зеленых овощах, цветной капусте, помидорах.**



# *Витамин D.* Крайне необходимое вещество для укрепления зубов и костей.

Чем полезен гранатовый сок для спортсменов?

## Vitamin D



Содержится витамин **D** в таких продуктах,  
как молоко, рыбий жир.



*Витамин Е.* Оказывает положительное действие при заживлении ожогов, замедляет процесс старения клеток.



Содержится в злаковых культурах, яйцах,  
капусте, растительном масле.



- **Витамин F.** Данный витамин оказывает благотворное влияние на состояние кожи и волос, создает препятствие накапливанию холестерина, помогает при снижении веса.



**В достаточном количестве содержится в арахисе,  
миндале, бобах, растительном масле.**





*Почему  
нужно правильно  
питаться?*





**Для  
повышения  
выносливости  
и активности**



**Для хорошего  
самочувствия**



**Для борьбы с  
болезнями**



**Для роста  
и развития  
организма**

Регулярное потребление витаминов положительно сказывается на состоянии организма, настроении и самочувствии в целом.