

«Витамины укрепляют организм»

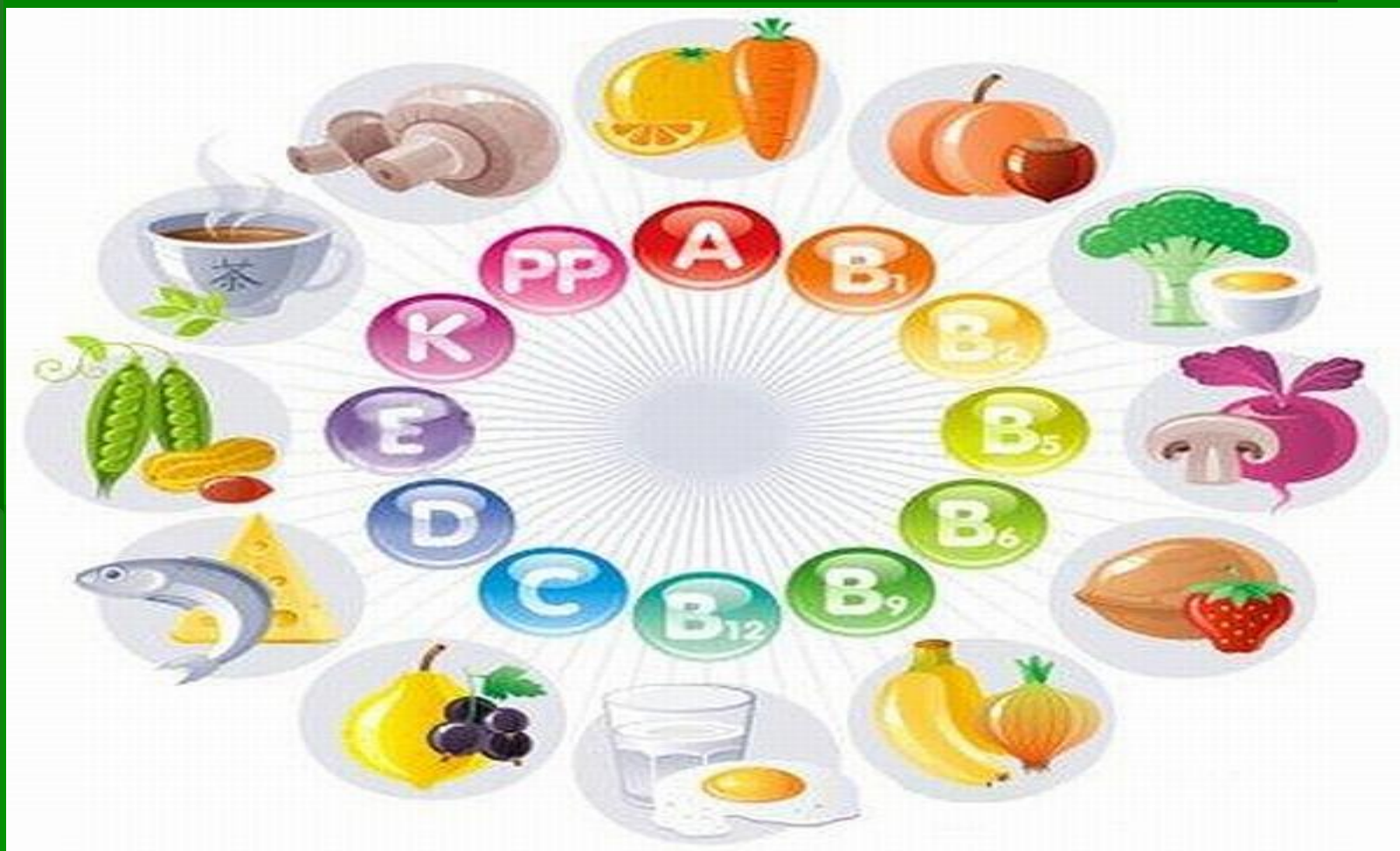


Это интересно

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.**



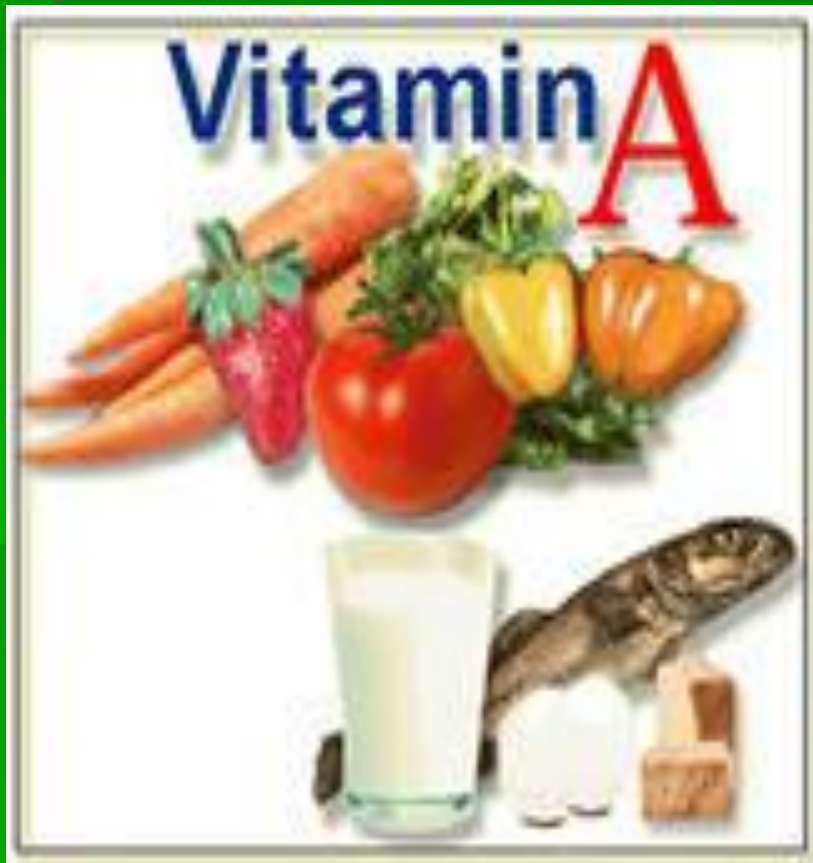
Основными продуктами, с помощью которых в организм поступает большое количество витаминов, являются фрукты и овощи.



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.