

**Добрий день**

Павлюка.Д.Ю учня 6-А класу

# Вітамін «А»

- Вітамін А — група близьких за хімічною будовою речовин, яка включає ретиноїди (ретинол)



# Правила вживання

- У середньому дорослому чоловікові потрібно 900 мкг (в перерахунку на чистий ретинол), а жінці 700 мкг вітаміну А на добу. Найбільший припустимий рівень споживання для дорослих — 3000 мкг на добу

## Функції вітамінів:

- Нормалізують процеси метаболізму;
- Входять до складу коферментів, які забезпечують ферментативні реакції в тканинах;
- Регулюють фізіологічні функції;
- Впливають на енергозабезпечення імунних клітин;
- Віт.С, група В беруть участь у синтезі гормонів;
- Вітаміни групи В беруть участь у гемопоезі.

# Джерела вітаміну

- Основними джерелами вітаміну А є такі харчові продукти: печінки тріски, печінки свинячий, ікрі білуги зернистою, ікрі кети зернистої, яйці курячому, яйці перепелиному.



# Висновок

- Я вважаю що вітамін «А» дуже корисний тому його потрібно вживати !



**Дякую за перегляд**



**Низький вам  
ПОКЛОН**

