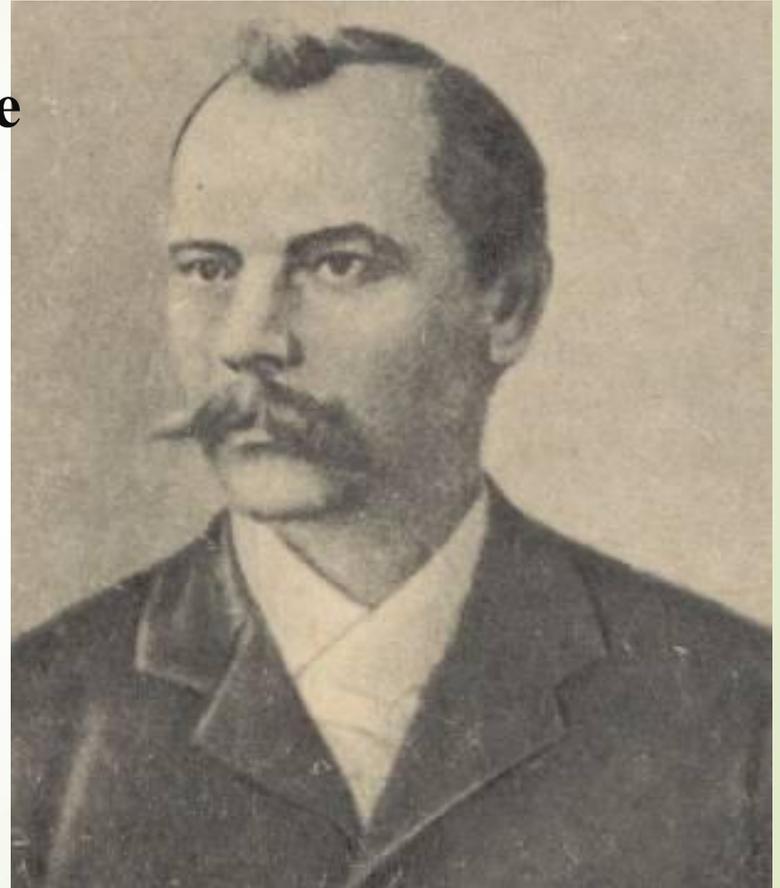




# **Значение витаминов в жизни человека**

# История открытия витаминов

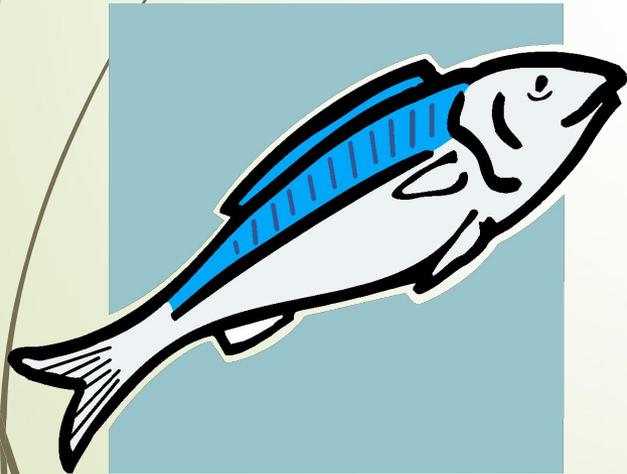
Витамины были открыты в конце прошлого столетия русским врачом **Николаем Ивановичем Луниным**. Он показал их значение для жизнедеятельности организмов и причины заболеваний связанных с неполноценным питанием.



Н.И. Лунин (1881-1937)

# Витамин А

**Необходим для поддержания зрения, роста и гармоничной работы нервной системы.**



**Содержится в печени, жирной рыбе, молочных продуктах (масло, сливки), цитрусовых (лимонах, апельсинах), моркови.**

# Витамины группы В

## В1, В2, В6, В12

**Необходимы для дыхания  
клеток.**

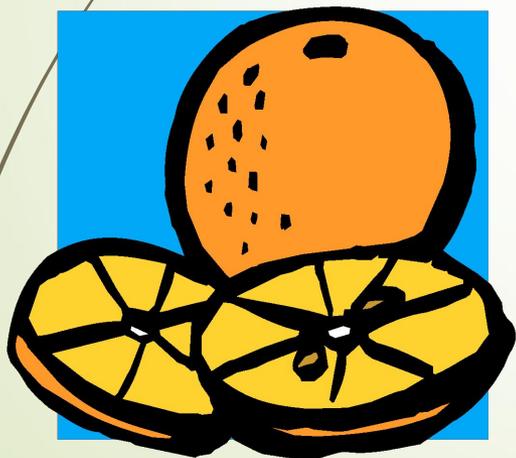
**Содержатся в крупах, мясе  
(особенно свинине), рыбе,  
ржаном хлебе, молочных  
продуктах, грецких орехах.**



**Витамины группы В делают  
человека бодрым, сильным и  
укрепляют его нервную систему.**

# Витамин С

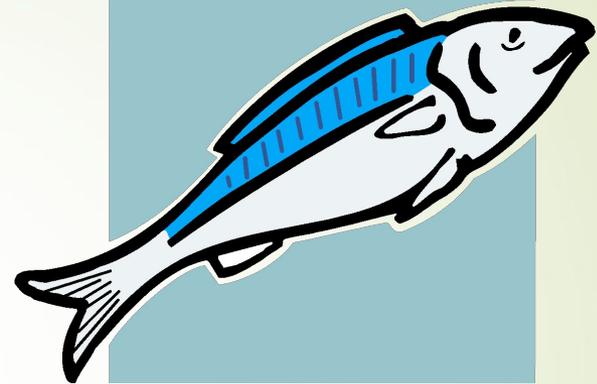
Помогает бороться с  
усталостью,  
сопротивляться  
инфекциями.



Им богаты свежие фрукты  
(особенно цитрусовые) и  
сырые овощи

# *Витамин D*

**Участвует в  
формировании костей и  
мышц.**



**Содержится в яичном  
желтке, печени рыбы,  
жирной рыбе, масле.  
Важное условие выработки  
витамина D в организме  
человека – солнечный свет.**



# Витамин Е

**Помогает бороться  
со старением  
клеток.**



**Содержится в  
растительном масле,  
зерновых, капусте,  
зеленых овощах,  
шиповнике.**