

**САБАҚТЫҢ ТАҚЫРЫБЫ:
ВИТАМИНДЕР АЛУ ӘДІСІ**



- *ВИТАМИНДЕР ДЕП- БАРЛЫҚ ТАҒАМНЫҢ ҚҰРАМЫНДА КЕЗДЕСЕТІН ТӨМЕНГІ МОЛЕКУЛАЛЫ ОРГАНИКАЛЫҚ ЗАТТАР АТАЛАДЫ.*
- *ВИТАМИНДЕР ӨТЕ ТӨМЕН КОНЦЕНТРАЦИЯСЫНДА БОЛСА ДА , ОРГАНИЗМГЕ ӨТЕ ҮЛКЕН БИОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕРІН ТИГІЗЕДІ.*



- *ТАБИҒАТТА ВИТАМИНДЕР КӨЗІ БОЛЫП МИКРООРГАНИЗМДЕР ЖӘНЕ ӨСІМДІКТЕР, ЖАНУАРЛАР БОЛЫП САНАЛАДЫ.*
- *ВИТАМИНДЕР ЖОҒАРҒЫ САТЫДАҒЫ ӨСІМДІКТЕР ҚАЛЫПТЫ ӨСУ ҮШІНДЕ ҚАЖЕТ.*
ВИТАМИНДЕР АДАМ ОРГАНИЗМІ ҮШІН БИОЛОГИЯЛЫҚ МӘНІ ЗОР.





- *ВИТАМИНДЕРДІҢ НЕГІЗГІ КӨЗДЕРІ
КӘДІМГІ АС ТАҒАМДАРЫНДА
ЖИНАҚТАЛҒАН: БАУЫР,
ЖҰМЫРТҚА, ЕТ, СУТ, МАЙ, НАН,
ДӘНДІ ДАҚЫЛДАР, ЖЕМІСТЕР МЕН
БАҚША ДАҚЫЛДАРЫ.*
- *ВИТАМИНДЕР ЖЕТІСПЕГЕН
ЖАҒДАЙДА ОРГАНИЗМ АУРУҒ
ШАЛДЫҒАДЫ.*





- *ХИМИЯЛЫҚ ҚҰРЫЛЫСЫ
ЖАҒЫНАН ВИТАМИНДЕР АЛУАН
ТҮРЛІ. ВИТАМИНДЕРДІҢ БАСЫМ
КӨПШІЛІГІ СПИРТТІ ЖӘНЕ
КОРБОКСИЛЬДЫ ТОПТАРҒА ТӘН.
ТЕК КЕЙБІРЕУЛЕРІНДЕ ҒАНА
АМИН ТОБЫ БОЛДЫ. ОРГАНИЗМГЕ
ТҮСІП. ЗАТ АЛМАСУҒА,
ОРГАНИЗМНІҢ ӨСУІНЕ ӘСЕРІН
ТИГІЗЕДІ.*



Vitamin B₁₂

Food sources of
vitamin B₁₂:

Eggs, meat, poultry,
shellfish, milk and
milk products



- *В 12 ВИТАМИНИ “КОБАЛАМИН” ХІХ-ҒАСЫРДЫҢ ОРТАСЫНДА АСҚАЗАННЫҢ СІЛЕКЕЙ ҚАБАТТАРЫНЫҢ ДЕРТКЕ ШАЛДЫҒАТЫНДЫҒЫ МЕН ҚАНДА МӨЛШЕРІ ЖАҒЫНАН ЕДӘУІР ЖЕТІЛМЕГЕН ҚЫЗЫЛҚАН ТҮЙІРШІКТЕРІ ШАМАДАН ТЫС КЕЗДЕСЕТІНДІГІ ТУРАЛЫ ФАКТ АНЫҚТАЛАДЫ*

A

B

D

C





- *В 12 ВИТАМИНІНІНІҢ
“ЦИАНКОБАЛАМИН”
ПРОДУЦЕНТТЕРІ ТАБИҒАТТА В 12
ВИТАМИНІ ЖӘНЕ ТУЫСТАСЫ
КОРРДИНОИД ҚОСЫЛЫСТАРЫ
ЖОҒАРҒЫ ӨСІМДІКТЕРДЕ БОЛАДЫ.
БІРАҚ В 12 ВИТАМИНІНІНІҢ
ЖОҒАРҒЫ САТЫДАҒЫ
ӨСІМДІКТЕРДЕ БОЛАТЫНДЫҒЫ
ТОЛЫҒЫМЕН АНЫҚТАЛМАҒАН.*





- *В 12 ВИТАМИН ПРОДУЦЕНТТЕРІН
БАЛЫҚ ҰНЫ, ЖҮГЕРІ ЖӘНЕ ЕТ
ҚАЙНАТПАСЫ, СОЯ ҰНЫ СИЯҚТЫ
ТАҒАМДАР НЕГІЗІНДЕ
ДАЙЫНДАЛҒАН ҚОРЕКТІК
ОРТАЛАР ДА ӨСІРІЛЕДІ.*
- *В 12 ВИТАМИНІ
БИОСИНТЕЗДЕЛЕДІ.*



Vitamin A



- *А “ПРОВИТАМИН” ЖОҒАРҒЫ АКТИВТІЛІГІ БАР А ВИТАМИНІНІҢ ПРДШЕСТВЕННИГІ БОЛЫП САНАЛАДЫ. А ВИТАМИНІ ЗАТТЫҢ АЛМАСУЫНА ЖӘНЕ ӨСУІНЕ ӘСЕРІН ТИГІЗЕДІ, ЖАНУАРЛАРДЫҢ ТАҒАМНЫҢ ҚОРЫТЫЛУЫНА ЖӘНЕ ТЫНЫС АЛУНЫҢ ҚАЛЫПТЫ БОЛУЫНА ӘСЕР ЕТЕДІ.*

Vitamin

Sources of vitamin A and beta-carotene:

A



Vitamin A comes from animal sources such as eggs, meat, and dairy products

Beta-carotene, a precursor of vitamin A, comes from green, leafy vegetables and intensely colored fruits and vegetables



- *ЖАНУАРЛАР РАСИОНЫНДА А ВИТАМИНІНІҢ БОЛУЫ ӨСУІН ТЕЖЕЙДІ ЖҰҚПАЛЫ АУРУҒА ТӨЗІМДІЛІГІН ТӨМЕНДЕТЕДІ.*
- *КӨПТЕГЕН МИКРООРГАНИЗМДЕРДІІҢ КЛЕТКАСЫНДА “БАКТЕРИЯДА, АШЫТҚЫДА” КОРТИННІҢ АЗЫРАҚ МӨЛШЕРІ БОЛАДЫ.*

ВИТАМИН

A

Расскажу Вам не так,
Как полагает и дружок!
Я морковь и тыква,
В тыкве и персики в салате,
Сырые яйца — и подрастание,
Зудитесь вы во время болезни!
Полны витаминной простоты,
Дружок будешь только тот,
Кто жует морковь сырую
Или мягкую морковный сок!



ВИТАМИН D

D



ЭГОСТРИН АЛУ.

- ЭГОСТРИН-ЭРГОСТА-5, 7, 22-ТРИЕН-3-ОЛ-МАЙДА ЕРИТІН Д2 ВИТАМИНИ БАЙЫТЫЛҒАН АЗЫҚТЫҚ ПРЕПАРАТТАР.
- Д ВИТАМИННИҢ ТОБЫНА ТУЫСТАС ҚОСЫЛЫСТАРДЫ БІРІКТІРЕДІ, ОЛАРДЫҢ ІШІДЕГІ МАҢЫЗДЫСЫ АНТИПАХИТТІК ҚАСИЕТІ БАР Д2, Д3.





- ЭРГОСТИН МЕН Д ВИТАМИНІ ҚҰРЫЛЫМЫНЫҢ МНЕГІЗІНДЕ 4 КӨМІРТЕКТІ ЦИКЛЫ “А,В,С,Д” ЖАТАДЫ. Д ВИТАМИНІ В САҚИНАСЫ ТҰЫҚТАЛМАҒАН.
- ЭРГОСТЕРИН МЕН Д ВИТАМИНІНІНІҢ КӨМІРСУТЕКТІ ҚҰРЫЛЫМЫ ОЛАРДЫҢ ЛИПОФИЛЬДІ ҚАСИЕТІН АНЫҚТАЙДЫ.

Vitamin B₂

Food sources of Riboflavin (vitamin B₂):

Cereal, nuts, milk,
eggs, green leafy
vegetables
and lean meat.



РИБОФЛАВИН “В2 ВИТАМН”

- *РИБОФЛАВИН “В2 ВИТАМНІ ,7-8-ДИМЕТИЛ-10-1-Д-РИБИТИЛ-ИЗОЛОКСАЗИН” 1993 ЖЫЛЫ КРИСТАЛЛ ТҮРІНДЕ БӨЛІНІП АЛЫНҒАН БОЛАТЫН.*

Жиры, белки,
углеводы



Мясо, яйца,
рыба, молоко



Фрукты и
овощи



Хлеб, крупы, макароны



- *В2 ВИТАМИНИ (РИБОФЛАВИН)-
КӨПТЕГЕН ФЕРМЕНТТИҢ
ҚҰРАМЫНА КІРЕДІ, АҚУЫЗДЫҢ
ЖӘНЕ МАЙДЫҢ СИНТЕЗІНДЕ,
ЖАСУШАНЫҢ ТЫНЫС АЛУЫНА
ҚАТЫСАДЫ.*
- *В2 ВИТАМИННИҢ ТӘУЛІКТІК
ҚАЖЕТТІЛІГІ ҮШІН 3-4 Г
(КРИСТАЛЛ ТҮРІНДЕГІ ПРЕПАРАТ)
ҚҰРАЙДЫ.*

