

# ВИТАМИННАЯ АЗБУКА



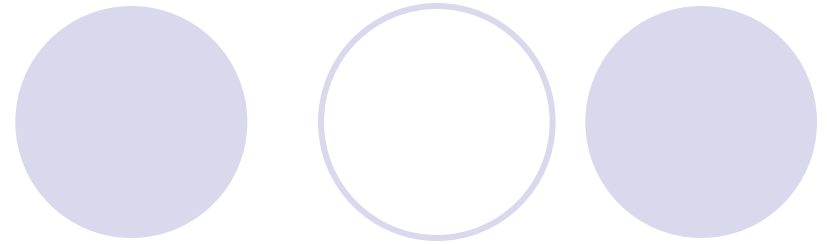
ОТ А ДО К



# Витамин А: отличное зрение

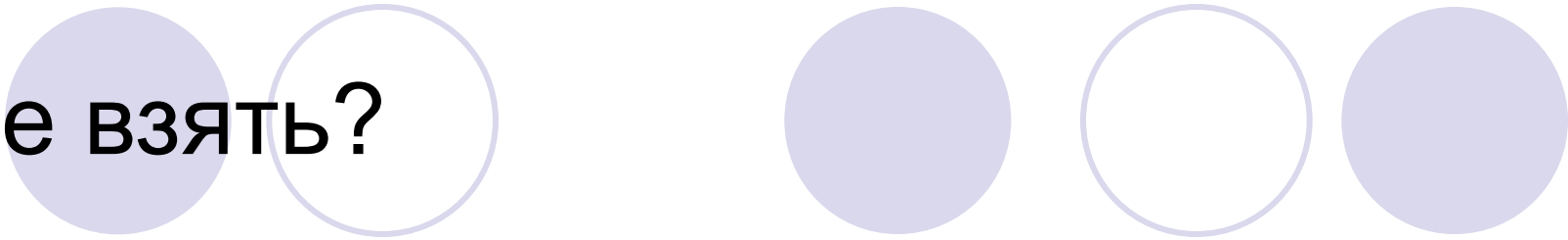
- Бережёт наше зрение.
- Заботится о коже, делает её мягкой и эластичной.
- Регулирует обмен веществ.
- Повышает иммунитет, устойчивость организма к инфекциям.
- Помогает детям расти.

# Если его мало:



- Ухудшается зрение, особенно сумеречное, развивается куриная слепота, могут развиваться конъюнктивиты.
- Кожа, особенно на руках становится сухой, начинает шелушиться, ногти становятся сухими, тусклыми.
- Могут возникнуть гормональные нарушения.
- Часто бывают простуды, инфекционные заболевания.

# Где взять?



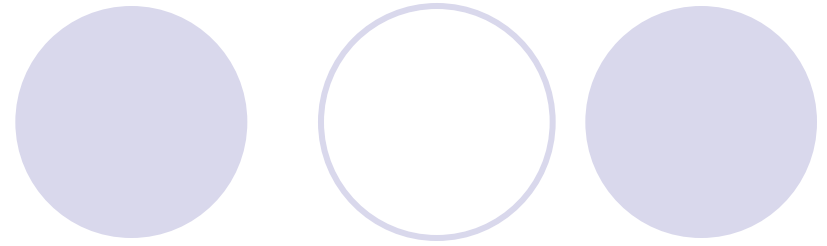
- Ешьте морковь (содержащийся в ней каротин в кишечнике превращается в витамин А).
- Печень, особенно говяжью и тресковую.
- Яйца, сливочное масло, петрушку.



# Витамины группы В: здоровые нервы

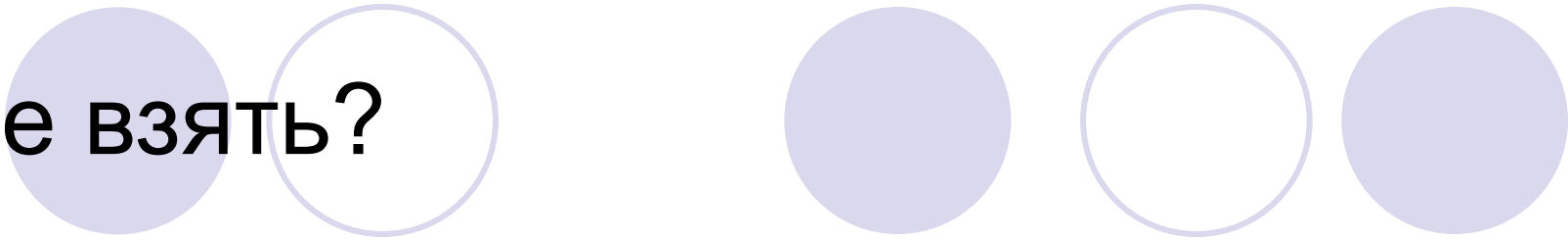
- Укрепляют нервную систему и помогают работать мозгу.
- Повышают иммунитет и улучшают кровь.
- Защищают все слизистые оболочки.
- Помогают кишечнику, печени и всем мышцам, суставам и связкам.

Если их мало:



- Мы чувствуем усталость, раздражительность, плохо спим, снижаются умственные способности.
- Развиваются болезни печени.
- Воспаляются слизистые оболочки, появляются сухость и трещинки на губах, зуд и резь в глазах, дерматиты, выпадают волосы.
- Анемия(В12); бери – бери или полиневрит (В1)

# Где взять?



- Больше всего витаминов группы В во всех семечках, зернышках, отрубях, в бобовых овощах, крупах(ячневой, перловой, гречневой, пшенной).
- Кроме того, в говяжьей печёнке, рыбе лососевых пород
- Яйцах, сыре и твороге.

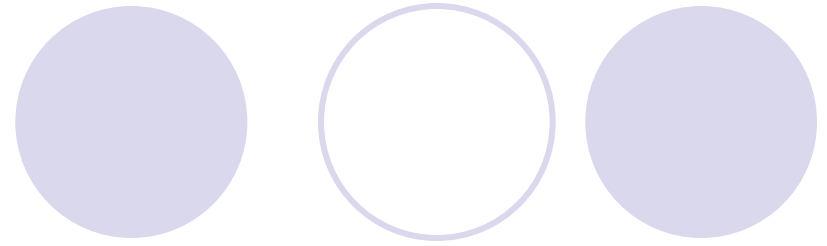




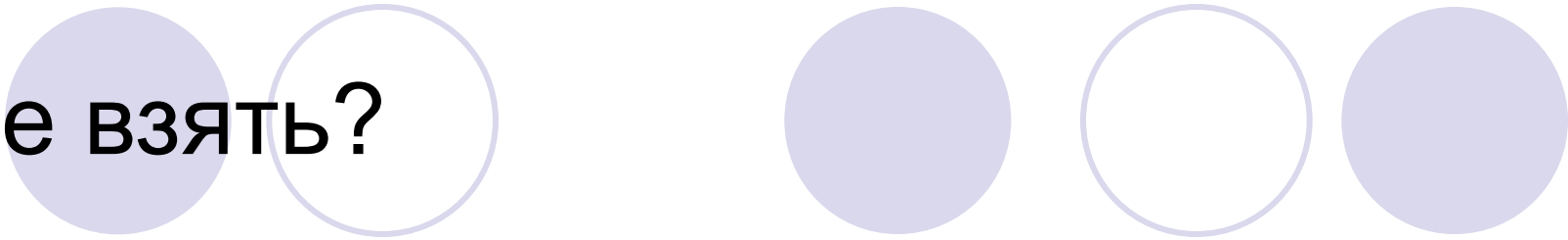
# Витамин С: на страже всего организма

- Укрепляет иммунитет, предохраняя вас от инфекций и онкологических заболеваний.
- Защищает сосуды, слизистые оболочки, все зубы и кости.
- Помогает всей эндокринной системе.
- Не дает нам стареть.

Если его мало:



- У нас постоянные простуды, насморк.
- Раны и царапины плохо заживают, даже от легких ударов появляются синяки.
- На расческе остаются волосы, кожа становится сухой, зубы расшатываются, а десны воспаляются и кровоточат (цинга).
- Появляются слабость и раздражительность.



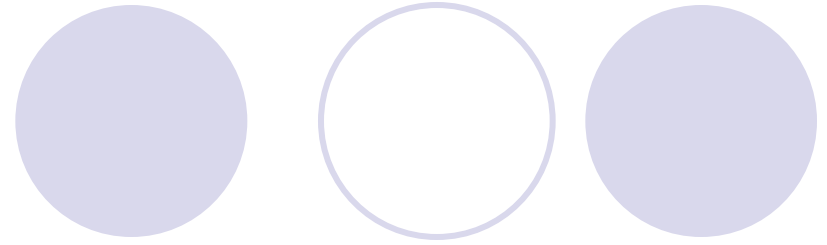
# Где взять?

- К весне львиная доля витамина С остается в луке, чесноке, капусте, хрене, киви, апельсинах и лимонах, зелени петрушки и укропа.


# Витамин D : КРЕПКИЕ КОСТИ

- Регулирует обмен кальция и фосфора.
- Укрепляет кости и помогает им расти.
- Поддерживает иммунитет.

Если его мало:



- Организм ослаблен, мы быстро утомляемся, постоянно вялые.
- Дети болеют рахитом, а взрослые - остеопорозом.



# Где взять?

- Надо есть больше рыбы - сельди, кеты, скумбрии, не забывать про печень трески.
- Витамина Д много и в яичном желтке, белых грибах, сливочном масле.



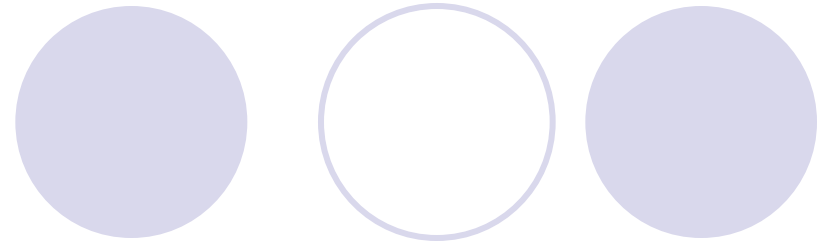


# Витамин Е : АКТИВНОСТЬ И ПЛОДОВИТОСТЬ




- Защищает нас от стресса и канцерогенных веществ.
- Помогает усвоению белков, жиров и витамина А.
- Благоприятно влияет на половые железы.

Если его мало:



- Появляется мышечная слабость.
- Случаются эндокринные и нервные расстройства.
- Нам грозит бесплодие.




# Где взять?

- Чаще надо употреблять нерафинированное растительное масло, орехи, различные семечки, зерновые и бобовые проростки.

# Витамин К



- Участвует в синтезе протромбина.
- Способствует нормальной свёртываемости крови.



Где взять?

- Шпинат, салат, капуста, морковь, томаты.
- Синтезируется микрофлора кишечника.