

Витамины.
Их влияние на здоровье
человека.

Подготовила:

Садовникова Александра Евгеньевна



ЗОЖ-это

- Соблюдение режима дня,
- Соблюдение личной гигиены,
- Занятие спортом,
- Закаливание,
- Отсутствие вредных привычек,
- Правильное питание.



Правильное питание должно:

- Удовлетворять вкусам человека,
- Способствовать укреплению здоровья,
- Содержать достаточное количество строительных материалов(белков,жиров, углеводов,железа и т.д.),
- Содержать ВИТАМИНЫ





Витамины-это
вещества
необходимые для
здоровья и
жизни человека

Морковь



Помидоры



Перец

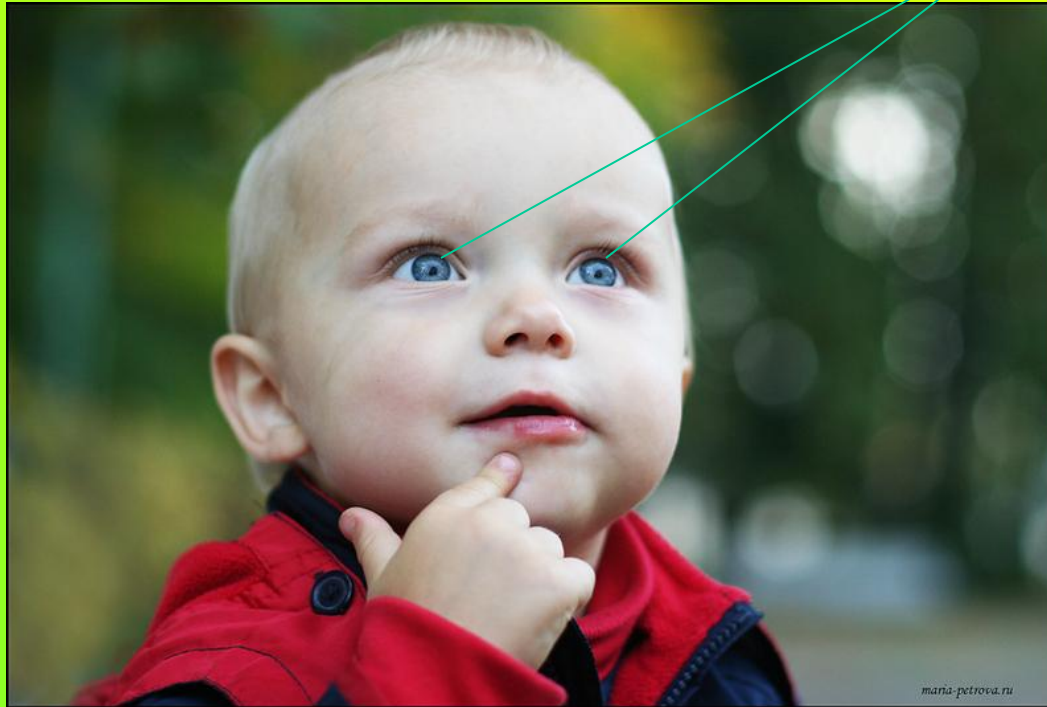


Витамин А



Витамин А

Зрение



От данного витамина зависит рост и питание костей; упругость, шелковистость кожи! Но самое главное, при недостатке Витамина А в организме, ухудшается зрение!!!

Капуста



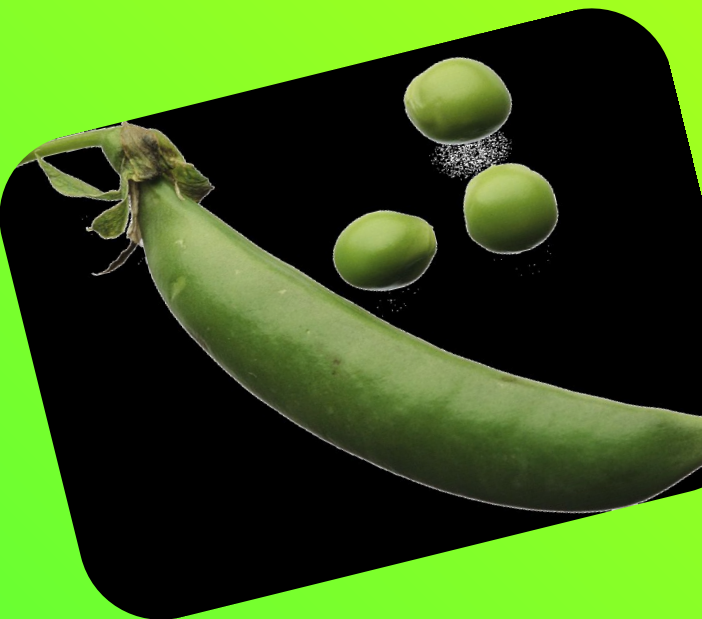
Зеленый лук



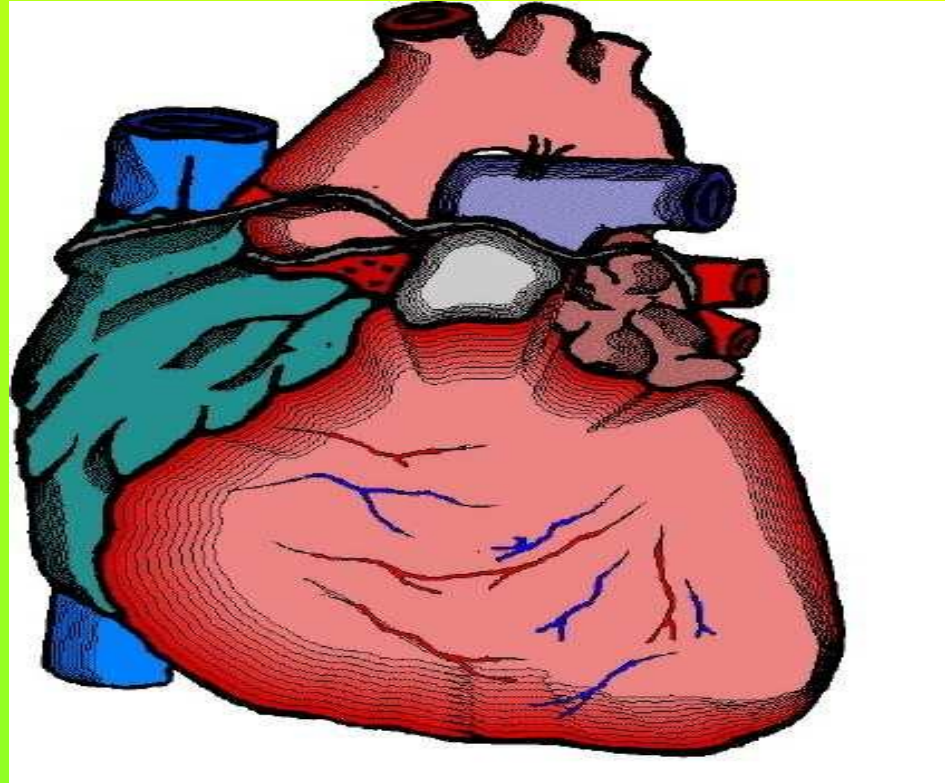
Горох



Витамин В



Витамин В



В первую очередь влияет на работу сердца, а также нервной системы. Недостаток в организме данного витамина может привести к болезни «Бери-бери»!

Слива



Красная и черная смородина



Апельсин



ЛИМОН

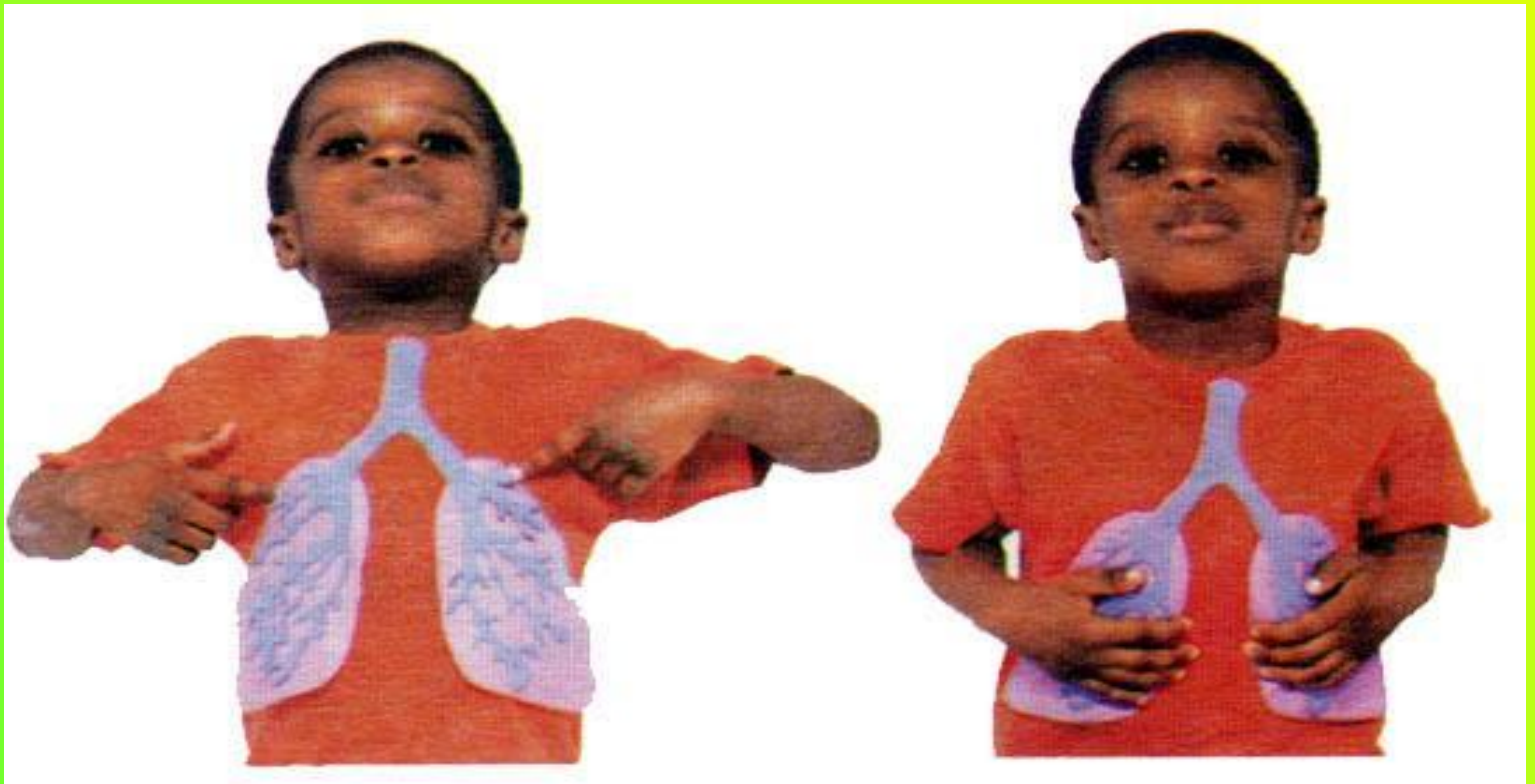


Витамин С



Витамин С

В первую очередь влияет на органы дыхания. Повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям.





Болезненные проявления цинги.

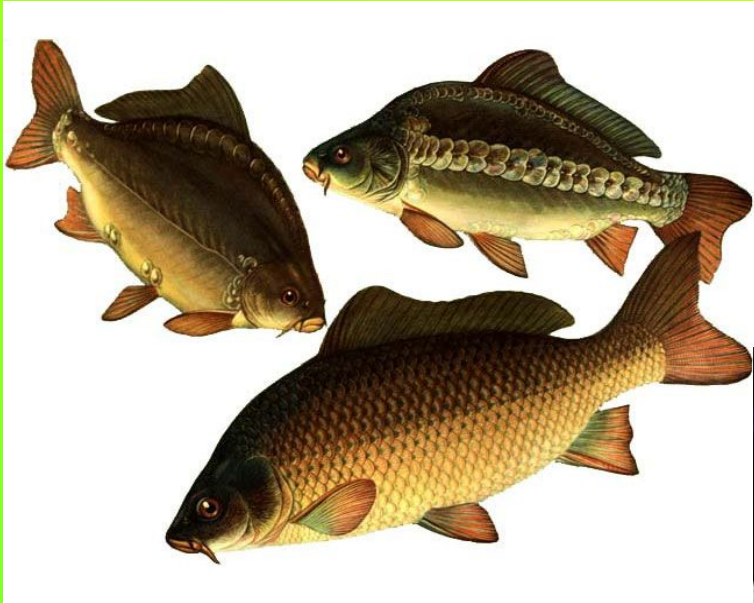
ЦИНГА

Эта болезнь поражала мореплавателей и путешественников. Отважные, сильные мужчины чувствовали слабость, у них кровоточили дёсны, выпадали зубы, появлялась сыпь и кровоподтёки на коже.

Яйцо



Рыба



Витамин Д



Витамин Д

Способствует образованию и укреплению костей, а также помогает организму расти.





РАХИТ

С давних времён дети страдали от заболевания, при котором кости становятся непрочными и изменяют форму, иногда непропорционально большой кажется голова.



А



С



В



Д



**А ЭТО ВИТАМИНЫ СОЗДАННЫЕ
ЧЕЛОВЕКОМ!**



Какой овощ самый полезный?





Всем спасибо

за

внимание!!!

