

gettyimages

U

# ВИТАМИНЫ В НАШЕЙ ПИЩЕ



Витамины – это  
жизненно  
необходимые  
соединения, т.е. без  
них невозможна  
нормальная работа  
организма.





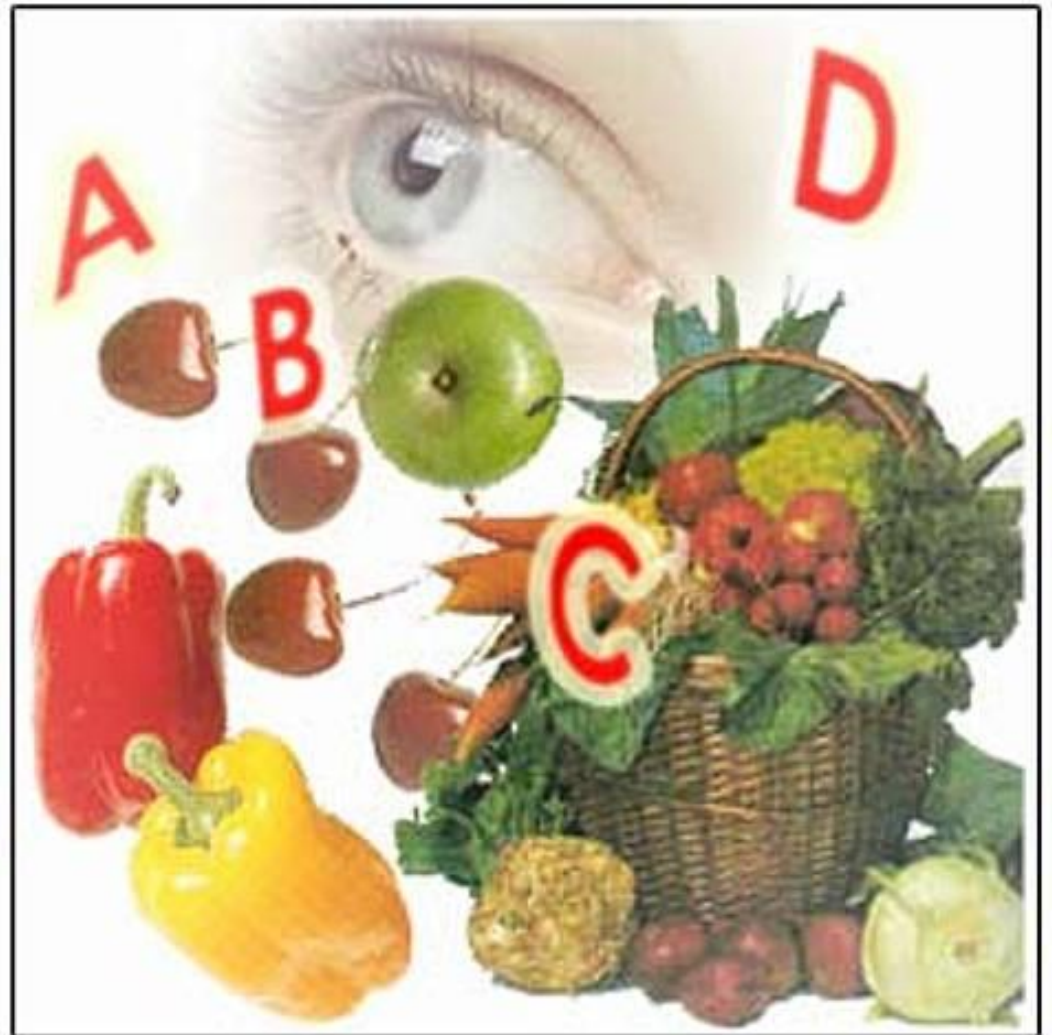
При отсутствии  
витаминов  
развивается  
определенное  
заболевание или  
нарушается  
здоровье в целом.



Витамины обозначаются буквами латинского алфавита (А, В, С, D и др.) и имеют специальные названия. Например: *тиамин* (витамин В1), *рибофлавин* (витамин В2), *аскорбиновая кислота* (витамин С), *ретинол* (витамин А).



- Некоторые витамины (витамины А, В, С, D) вообще не образуются в организме, другие (В1, В2 и др.) образуются в малом количестве.
- Человек должен получать витамины с пищей.







## Витамин А (ретинол)



# Витамин В1 (тиамин)



# Витамин В2 (рибофлавин)

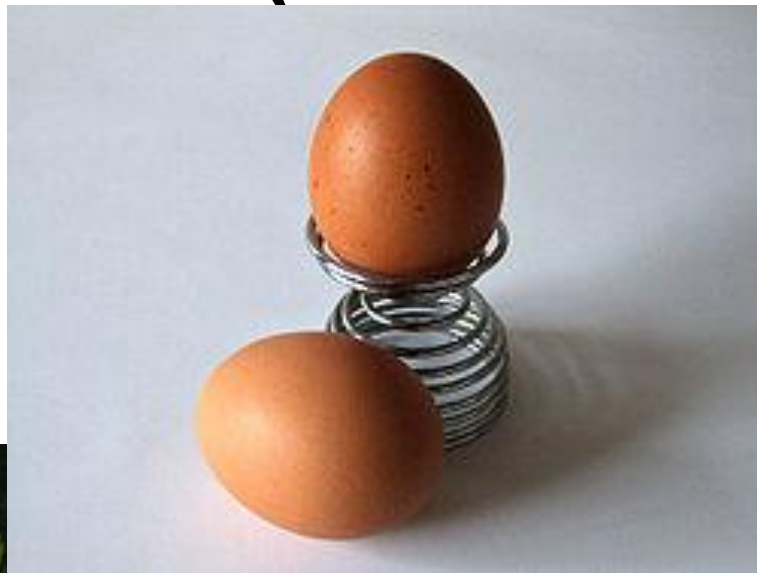




# Витамин В6 (пиридоксин)



# Витамин В12 (цианокобаламин)



# Витамин С (аскорбиновая кислота)





**ВЫБЕРИ  
СВОЙ  
ВИТАМИН**

