

# 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 С) 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)**

