

Витаминный алфавит!

[Главное меню](#)

В И Т А М И Н

Витаминный алфавит

Все, что вам нужно знать о витаминах плюс немного больше - Вы узнаете в моей презентации!

- Кому нужны витамины!
- История открытия витаминов!
- Витамины
- Закончить презентацию!

Для чего нужен каждый витамин!
Где и в чем он находится!
Сколько нужно его для организма!
Ну и разные полезные и интересные сведения!
И даже вкусные рецепты! А в них много, много витаминов!

В И Т А М И Н



Кому нужны витамины

Всем нужны витамины! Каждому человеку! А особенно в них нуждаются те люди, которые не правильно питаются! И не получают витамины вместе с едой!

Если бы человек не обрабатывал свою пищу, то получал бы витамины из еды! А так как мы варим, парим, жарим все что кушаем, то огромное количество витаминов попросту уничтожаем!

Какая бы не была у вас сила воли, иногда в вашей диете может не хватать витаминов. Когда это происходит, полезно знать, с помощью каких продуктов пополнить запасы витаминов в организме.

Без них человеку не прожить долгую жизнь!

В И Т А М И Н



История открытия витаминов

B₅ Раньше люди думали, что продукты состоят из белков, жиров и углеводов. И в длительных морских путешествиях люди заболевали какой-то странной болезнью. Ее называли - ЦИНГА. Последствия этой болезни были очень печальны. Что не хватало организму моряка было не понятно.

На этот вопрос не было ответа до тех пор, пока в 1880 году русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании, не заметил, что мыши, поглощавшие искусственную пищу, составленную из всех известных частей молока (казеина, жира, сахара и солей), чахли и погибали. А мышки, получавшие натуральное молоко, были веселы и здоровы. "Из этого следует, что в молоке... содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания", - сделал вывод ученый.

Вот и от цинги было спасение - нужно было кушать фрукты, овощи, мясо... Вообще полноценное питание!

Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название - от латинского "vita" - "жизнь".

В И Т А М И Н



ВИТАМИНЫ



(Нажмите на любой витамин)

В И Т А М И Н



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой кожи, глаз и иммунной системы.
Помогает развитию и росту ребенка.

ИСТОЧНИКИ

рецепт

Печень, молочные продукты, яйца и жирная рыба

Рецепт:

ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ И ЦУККИНИ

СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

600 микрограмм в день для женщин; 700 микрограмм для мужчин. Для женщин от 19-50 одна порция печеночного паштета предоставляет более восьми необходимых в день норм.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

С осторожностью витамин А должен назначаться пациентам с аллергическими заболеваниями



ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ И ЦУККИНИ



Время приготовления: 10 мин + 15 мин

Ингредиенты: На 4 порции:

- 400 гр зеленой фасоли, подрезанной и слегка отваренной
- 4 маленьких кабачка цуккини, порезанных на кружочки по диагонали
- 2 зубчика чеснока, раздавленных
- 125 гр бекона или (итальянской ветчины pancetta) порезанного кубиками
- 3 ст л оливкового масла
- 8 филе лосося
- 2 ст л зернистой горчицы
- немного лимонного сока

Инструкции: В этом рецепте все печется вместе – блюдо получается более ароматным, и почти не занимает никакого времени на приготовление.

1. Разогреть духовку до 220 гр. Положить фасоль и цуккини в большую форму для духовки. Добавить чеснок и бекон, полить половиной оливкового масла. Приправить и все перемешать.
2. Сверху положить филе лосося, приправить рыбу. Для этого смешать оставшееся оливковое масло с горчицей, побрызгать филе. Запекать около 15 мин до готовности рыбы.

В И Т А М И Н



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой нервной системы. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

ИСТОЧНИКИ рецепт

Молоко, мясо, зерновые и обогащенные витаминам хлопья к завтраку, сухофрукты, орехи и бобовые, коричневый рис, горошек, фасоль, дрожжевой экстракт.

Рецепт: Свиная отбивная с шалфеем

СКОЛЬКО НУЖНО

0.8 мг в день для женщин; 1 мг в день для мужчин.

Для женщин в возрасте между 19-50 в одной жареной свиной отбивной содержится дневная норма витамина В1.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин В1 легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов и супов.



A

B1



B2

B9

СВИНАЯ ОТБИВНАЯ С ШАЛФЕЕМ



Время приготовления: 10 мин + 15 мин

Ингредиенты: На 4 порции:

- 2 ст л муки
- 1 ст л порезанного свежего шалфея
- 4 свиные отбивные, обрезанные от излишнего жира
- 2 ст л оливкового масла
- 15 гр сливочного масла
- 2 красные луковицы, порезанные кольцами
- 2 ст л сахара
- 1 ст л лимонного сока
- 2 ст л сахара
- 4 помидора, порезанных на 4 части
- соль и перец

Инструкции:

1. Смешать муку, шалфей, соль и перец на на тарелке. Обвалять отбивные с двух сторон.
2. Нагреть масло в сковороде, обжарить их по 6-7 мин с каждой стороны.
3. Перемешать лук и помидоры с сахаром. Обжарить на сковороде в течение 5 мин.
4. Подавать свинину с томатным и зеленым салатом.

В И Т А М И Н



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровые волосы, ногти и глаза. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из продуктов.

ИСТОЧНИКИ рецепт

Мясо, печень, почки, молоко, яйца, сыр, обогащенные витаминами кукурузные хлопья и дрожжевой экстракт.

Рецепт: [Яйца-фламенко](#) Яйца-фламенко

СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

1.1 мг в день для женщин; 1.3 мг в день для мужчин.

Для женщин он 19-50 два яйца предоставляют 50% необходимой дневной дозы.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин B2 уничтожается солнечным светом, поэтому не оставляйте молоко на столе в солнечной комнате.



ЯЙЦА-ФЛАМЕНКО

Время приготовления: 17 мин

Ингредиенты: На 1 порцию:

1 ст л растительного масла

1 маленькая луковица, мелко порезанная

1 зеленый перец, очищенный от семян и порезанный

75 гр (3 oz) грибов, порезанных

2 помидора, мелко порезанных

2 крупных яйца

B1

B2

Инструкции:

1. Разогреть масло в сковороде, добавить лук и перец, обжаривать 4 мин.
2. Добавить грибы и помидоры, обжаривать 3 мин до мягкости. Приправить солью и свежемолотым черным перцем.
3. Сделать в овощах два колодца и разбить в каждый по яйцу. Накрыть и готовить 5 мин, до готовности яиц. Подавать с хрустящим хлебом.

B9

В И Т А М И Н





ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

ИСТОЧНИКИ рецепт

Мясо, курица, жирная рыба, обогащенные витаминами хлопья для завтрака и бобовые.

Рецепты: [Суп с курицей и шпинатом](#)

СКОЛЬКО НУЖНО

13 мг в день для женщин; 17 мг в день для мужчин.
Для женщин в возрасте 19-50 одна куриная грудка, жаренная на гриле, предоставляет дневную норму витамина В3.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ниацин легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов, супов и подливок.



СУП С КУРИЦЕЙ И ШПИНАТОМ

Куриные грудки - один из наиболее удобных ингредиентов, который чаще всего находится под рукой. Куриной грудке можно придать аромат любой кухни мира и приготовить тысячей способов. Покупайте куриные грудки с кожей, чтобы получилась хрустящая корочка, но снимайте ее перед употреблением, так как она очень жирная и калорийная. Помните, что куриные грудки быстро становятся сухими при приготовлении, поэтому начинайте их, заворачивайте их и поливайте при готовке, или тушите в соусе - это поможет им остаться сочными.

Перед тем, как подавать на стол, убедитесь, что курица готова: сок должен быть прозрачным и в мясе не должно быть красноты.

Суп с курицей и шпинатом

Обернуть куриные грудки в листья шпината и тушить грудки в сковороде, на половину наполненной куриным бульоном (накрыв крышкой). Когда грудки готовы, нарезать их на маленькие кусочки и подавать в суповых тарелках, залив бульоном и посыпав свежей зеленью.

В И Т а М И Н



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, дрожжи, орехи, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые и свежие овощи.

СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

Рекомендуемой дозы нет.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Исследования показали, что витамин B5 предотвращает седину у крыс, но не было доказано, что такой же эффект этот витамин дает для человека.





ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.

ИСТОЧНИКИ

рецепт

Большой диапазон продуктов, включая мясо, печень, рыбу, яйца, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые, бананы, коричневый рис, орехи и дрожжевой экстракт.

Рецепт: [Куриные грудки с медовой корочкой](#)



СКОЛЬКО НУЖНО

1.2 мг в день для женщин; 1.4 мг в день для мужчин.

Для женщин от 19-50 одна куриная грудка, жареная на гриле, это 1.5 дневных нормы витамина B6.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

антибиотики и курение увеличивают потребность организма в витамине B6.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С МЕДОВОЙ КОРОЧКОЙ



Ингредиенты: На 2 порции:

- 2 куриные грудки
- 1/2 лимона
- 1 ст л прозрачного меда
- 1 ст л темного соевого соуса

Инструкции:

- 1.** 2 куриные грудки положить кожей вверх в форму для духовки, приправить. Выдавить сок 1/2 лимона в миску, добавить 1 ст л прозрачного меда и 1 ст л темного соевого соуса.
- 2.** Полить соусом курицу, между кусочками положить выдавленный лимон (он сделает мясо более сочным и придает курице дополнительный аромат). Запекать в духовке при 190 гр С 30-35 мин.
- 3.** Подавать с салатом и [картофелем](#), запеченным с травами и чесноком.

В И Т А М И Н



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.

ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, жирная рыба, мясо, яйца, молочные продукты и обогащенные витаминами хлопья для завтрака.

СКОЛЬКО НУЖНО

1.5 микрограмм в день для женщин и мужчин. Для женщин в возрасте от 19-50 один кусочек лосося, жаренного на гриле, предоставляет более 3 дневных норм витамина B12.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин B12 находится только в продуктах животного происхождения. Вегетарианцы и веганы должны употреблять продукты, обогащенные витамином B12.





ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. Здоровые кости, зубы, десны, кровяные капилляры и все соединительные ткани.

ИСТОЧНИКИ

рецепт

Большинство фруктов и овощей. Киви, цитрусовые, сладкие перцы, черная смородина и клубника - все они особенно богатые источники витамина С.

Рецепт: Салат из апельсинов по-мароккански с финиками

СКОЛЬКО НУЖНО

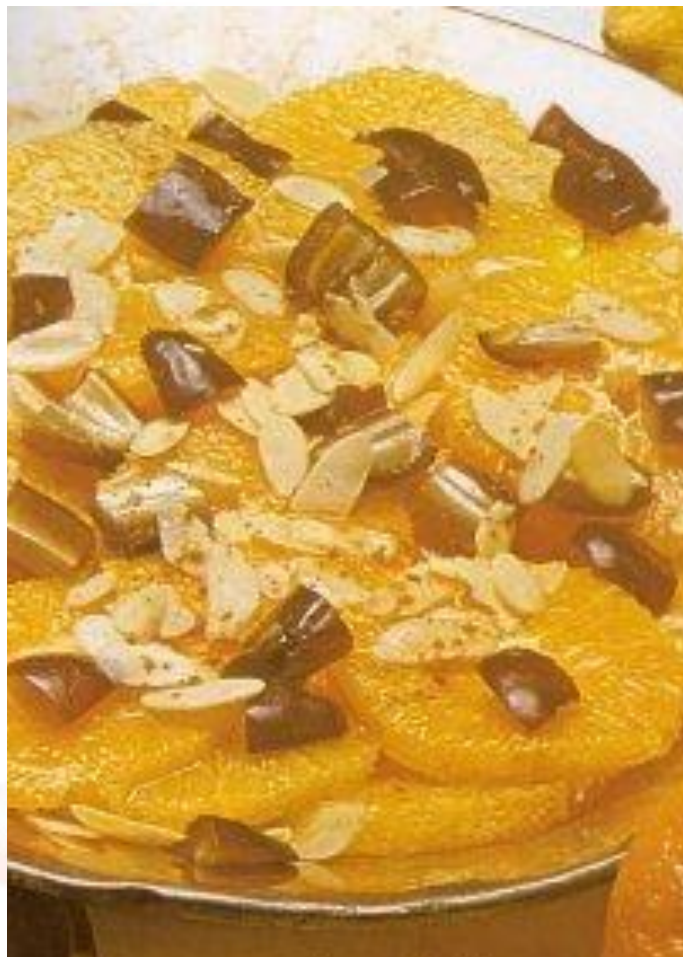
40 мг в день для мужчин и женщин. Для женщин в возрасте от 19-50 один средний апельсин предоставляет более, чем двойную дневную дозу.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин С легко теряется при тепловой обработке и хранении продуктов. Поэтому старайтесь готовить овощи как можно быстрее, быстро обжаривать или отваривать на пару и подавать сразу же.



САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ПО-МАРОККАНСКИ



Ингредиенты:

На 4 порции:

- 4 больших или средних апельсина
- 50 гр (2 oz) фиников, порезанных
- 25 гр (1 oz) хлопьев миндаля
- 2 ст л сахара
- сок 2х лимонов
- корица

Инструкции:

Очистить и нарезать апельсины кружочками, обрезая по возможности пленки.

Положить на сервировочное блюдо, посыпав миндалем и финиками.

Соединить сахар и лимонный сок, полить салат. Охлаждать 2 часа перед тем, как подавать.

Посыпать корицей, подавать со сливками, по желанию.

В И Т А М И Н



ВИТАМИН D

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.

ИСТОЧНИКИ рецепт

Жирная рыба, яйца и молочные продукты. Некоторые продукты, как например, маргарин, обогащены витамином D.

Рецепт: Молочный суп с йогуртом огурцом и укропом

СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

10 микрограмм в день для беременных женщин и кормящих грудью матерей, а также для тех, старше 65.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Организм вырабатывает витамин D на солнце.



МОЛОЧНЫЙ СУП С ОГУРЦОМ



Время приготовления: 15 мин

Ингредиенты: На 4 порции:

2 ст л оливкового масла

1 ст л семян тмина, подсушенных

500 гр натурального йогурта

1 ст л зернистой горчицы

425 мл овощного бульона, охлажденного

1 красный чили, очищенный от семян и порезанный

1 зубчик чеснока, раздавленный

1/2 огурца, порезанного на маленькие кубики

1 ст л свежего укропа

Инструкции: *Прохладный освежающий суп за считанные минуты – подавайте с теплым хлебом пита.*

1. Соединить в блендере или кухонном комбайне оливковое масло, семечки, йогурт, горчицу, бульон, чили и чеснок. Взбить до образования однородной смеси. Приправить по вкусу.
2. Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать порезанным огурцом и укропом.



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохранение от сердечных заболеваний и рака - это мощный антиоксидант, которые предохраняет клетки от повреждения свободными радикалами.

ИСТОЧНИКИ

рецепт

Растительные масла, полиненасыщенный маргарин, подсолнечные семечки, жирная рыба, яйца, фундук, хлопья к завтраку из непросеянной муки, авокадо и шпинат.

Рецепт: [Сладкий пирог с фундуком](#)

СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

10 мг в день для женщин и мужчин. Для женщин в возрасте от 19-50 25 гр ядер фундука предоставляют 60% дневной нормы.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин Е в растительных маслах уничтожается под действием высоких температур, например, при жарении во фритюрнице.

СЛАДКИЙ ПИРОГ С ФУНДУКОМ



Время приготовления: 15 мин + 25 мин

Ингредиенты: На 16 квадратов:

100 гр масла, порезанного на кубики

150 гр простой муки щепотка соли

1 ст л пекарского порошка

150 гр коричневого сахара

1 яйцо, взбить

4 ст л молока

100 гр фундука, порезанного пополам сахар для посыпания сверху (не обязательно)

Инструкции:

1. Смазать квадратную форму диаметром 23 см маслом и проложить основание пергаментом. Просеять в миску муку и пекарский порошок.
2. Добавить масло и втереть в муку, пока тесто не начнет напоминать крошки, добавить сахар и перемешать.
3. Добавить яйцо, молоко и фундук, перемешать. Выложить тесто в форму, разровнять, посыпать сахаром, если используете.
4. Запекать в разогретой духовке при 180 гр С4 около 25 мин.
5. Дать остыть 10 мин, затем пройтись лопаткой между пирогом и стенками и выложить на решетку. Порезать на 16 квадратов, когда он остынет.

В И Т а М И Н



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Благодаря витамину К кровь свертывается тогда, когда организму это нужно.

ИСТОЧНИКИ рецепт

Брокколи, белокочанная капуста, шпинат, печень, люцерна, помидоры.

Рецепт: Запеканка из брокколи с цветной капустой и сыром

СКОЛЬКО НУЖНО (рекомендуемая доза)

Нет дневной рекомендуемой дозы.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Люди, принимающие антикоагулянтные средства не должны принимать витамин К, если только он не прописан врачом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И БРОККОЛИ



Время приготовления: 5 мин + 25 мин

Ингредиенты: На 4 порции:

250 гр соцветий цветной капусты

250 гр соцветий брокколи

500 мл готового [белого соуса](#)

100 гр голубого сыра, раскрошенного
(например, Rosenborg Danish Blue)

25 гр свежих хлебных крошек

Инструкции:

1. Разогреть духовку до 180 гр С.
2. Положить всю капусту в кастрюле в кипящей водой, готовить 4-5 мин, слить.
3. Переложить капусту в невысокую керамическую форму для духовки и залить белым соусом.
4. Посыпать покрошенным сыром и хлебными крошками, запекать в разогретой духовке 20 мин до золотистой корочки.

В И Т А М И Н

Поздравляем вас,

Вы узнали много нового!

Выход

В И Т А М И Н