

ВАЖНОСТЬ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Проектная работа
по окружающему миру
выполнила: ученица 4 «Б» класса
гимназии №446 Санкт-Петербурга
Газа Алина**

ВАЖНОСТЬ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

- Каждый витамин важен для нашего организма, каждый выполняет свою собственную функцию. Недостаток одного витамина нельзя заменить другим. В моём проекте пойдёт речь о 3-х жизненно-важных витаминах, о том в каких продуктах они содержатся.





ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)

- ▣ Этот витамин относится к группе жирорастворимых, то есть усваивается только с пищей, содержащей жир. Этот витамин часто называют "витамином роста". Играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

Источники:

- ❖ Растительные: зеленые и желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки), бобовые (соя, горох), персики, абрикосы, яблоки, виноград, арбуз, дыня, шиповник, облепиха, черешня; травы, листья малины и фиалки.
- ❖ Животные: рыбий жир, печень (особенно говяжья), икра, сливки, цельное молоко, сливочное масло, маргарин, сметана, творог, сыр, яичный желток.

ВИТАМИН С

- Этот витамин заживляет раны и ожоги, снижает уровень холестерина, предохраняет от многих вирусов и бактерий, уменьшает тромбообразование, увеличивает продолжительность жизни, снижает воздействие аллергенов.
- Содержится: цитрусовые, ягоды, зеленые овощи и зелень, цветная капуста, помидоры, картофель.





ВИТАМИН К



Витамин К необходим для нормального свертывания крови, при его недостатке развивается кровоточивость тканей. Витамин К содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (особенно в ее зеленых листьях) а также в крапиве, шпинате, моркови, помидорах молочной зрелости и свиной печени.





КОНЕЦ