

ВИТАМИНЫ



Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из витамин

Витамины

*Витамины с
едой
попадают в
кровь и
укрепляют
наши мышцы
и кости.*

*Витамины –
вещества,
необходимые для
здоровья.*

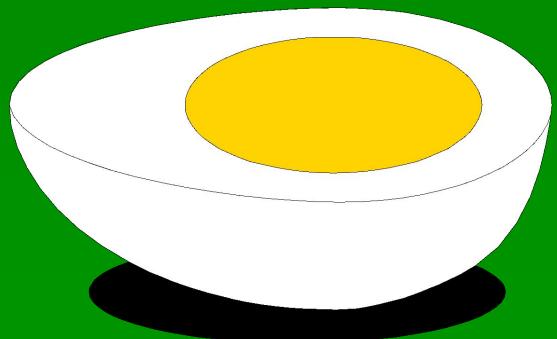




*Витамины образуются
растениями или
животными и
должны поступать в организм в микроскопических
количествах для
продолжения жизненных
процессов.*



Витамин "А"





Витамин «А» способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

Крайне важен зимой витамин А для кожи, которая быстро теряет влагу от воздействия холодного ветра и сухого воздуха помещений. Витамин А способствует быстрому восстановлению кожи, ускоряет процессы заживления, а также стимулирует синтез коллагена в коже.

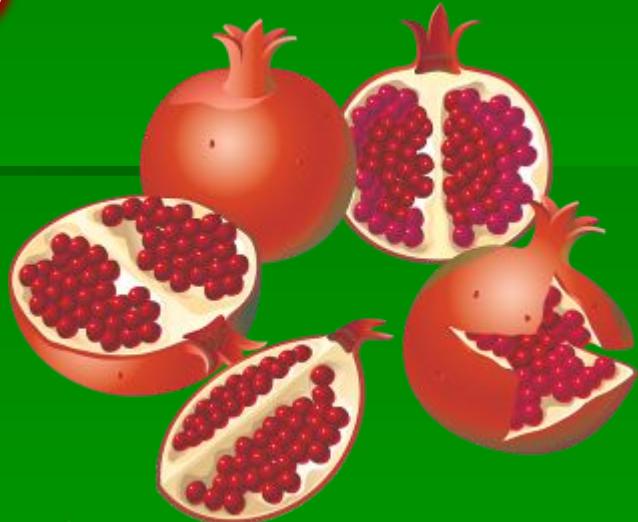
Витамин "В"





*Витамин В улучшает
органы зрения, снимает
уста-
лость с глаз. Играет
важную роль в обмене
веществ.*

Витамин "С"

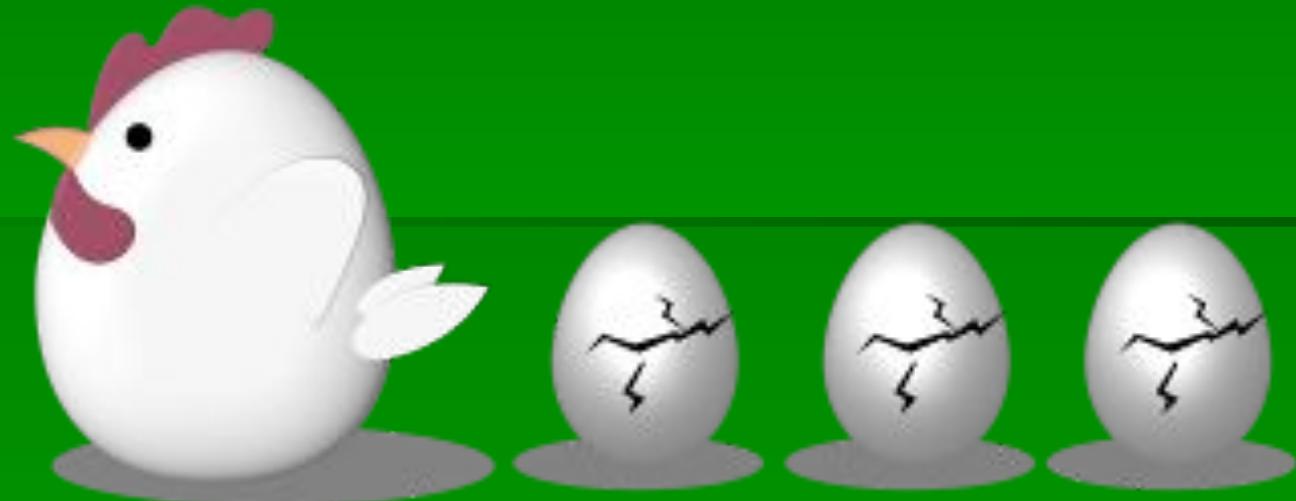


*Апельсины и другие
фрукты
содержат много витамина
С,
помогающего не болеть и
быст-
рее выздоравливать.
Организм человека не может запасать
витамин С, поэтому необходимо
постоянно получать его с
пищей. Физиологическая потребность
для взрослых в витамине С составляет
90 мг в сутки.*



Витамин "D"





**Витамин D - самый важный витамин для здоровья костей и зубов.
Наш организм запасается витамином D, который образуется в
организме под воздействием солнца, в летнее время. Зимой
недостаток ультрафиолетовых лучей солнечного света приводит к
тому, что эти запасы существенно истощаются. В тоже время
витамин D крайне необходим в зимнее время, так как повышает
иммунитет организма.**

Витамин "Е"





Для нормального усвоения витамина D и A необходим витамин Е. Под его влиянием происходит синтез коллагена в подкожной клетчатке, он отвечает за обновление клеток кожи и препятствует вредному воздействию факторов окружающей среды, поэтому положительно влияет на состояние кожи. Кроме того витамин Е является антиоксидантом и иммуномодулятором, способствующим укреплению иммунозащитных сил организма.

KOHLE

