



ВИТАМИНЫ



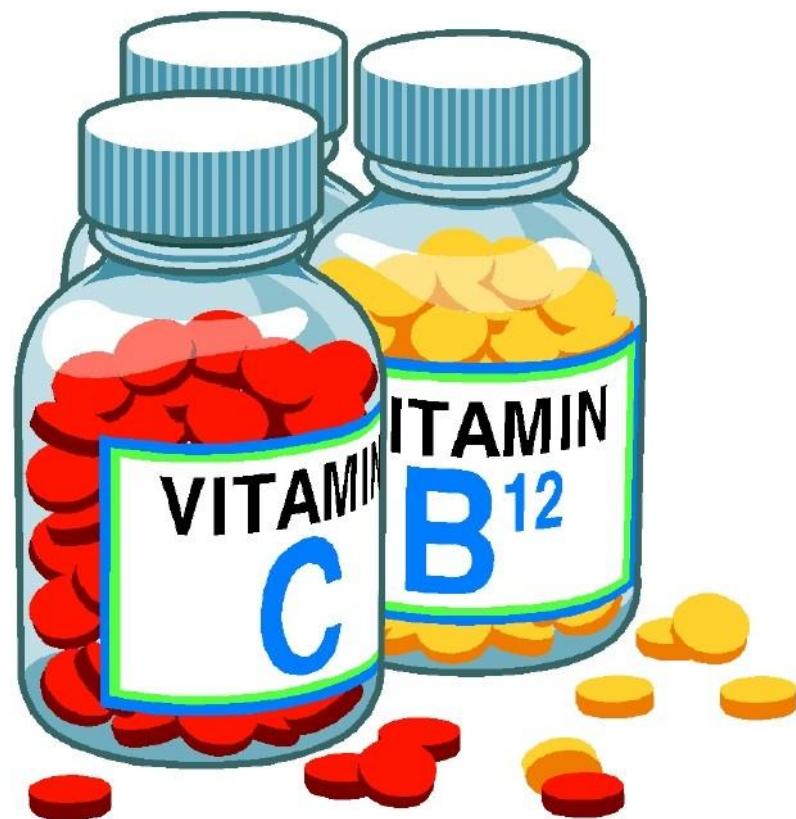
A vibrant assortment of fresh fruits including oranges, lemons, limes, kiwis, and cherry tomatoes. The fruits are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a colorful and appetizing display. The lighting is bright, highlighting the natural textures and colors of the produce.

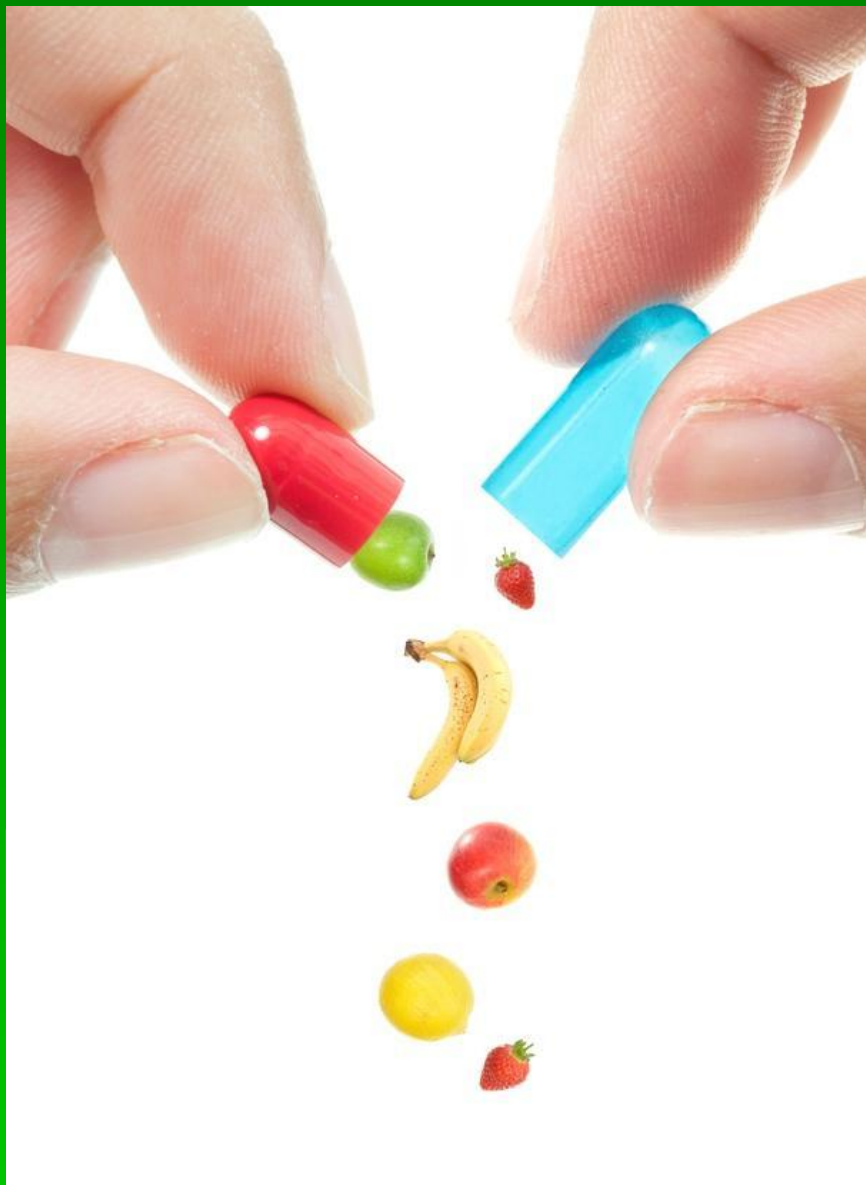
Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из витаминов

ВИТАМИНЫ

**Витамины –
вещества,
необходимые для
здоровья.**

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

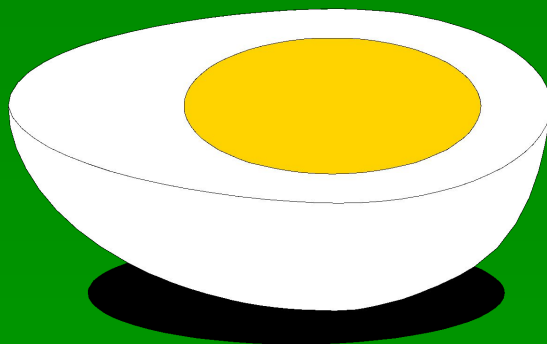




**Витамины образуются
растениями или
животными и
должны поступать в орга-
низм в микроскопических
количествах для
продолжения жизненных
процессов.**



Витамин "А"

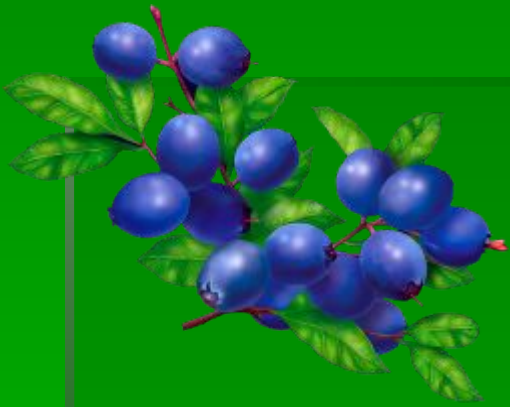




Витамин «А» способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

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.

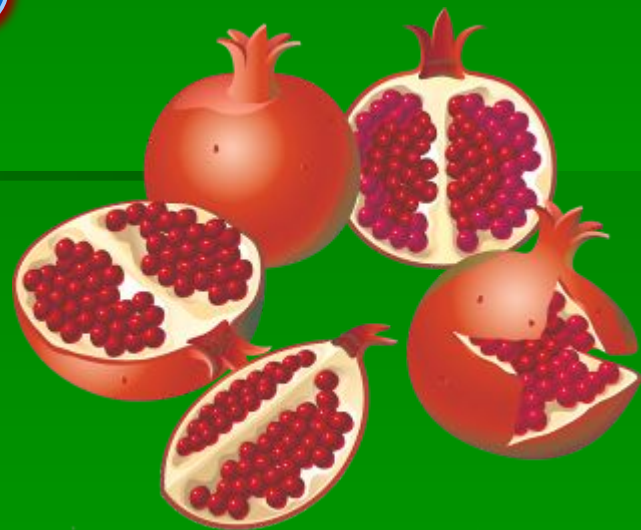
Витамин "В"





Витамин В улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз. Играет важную роль в обмене веществ.

Витамин "С"

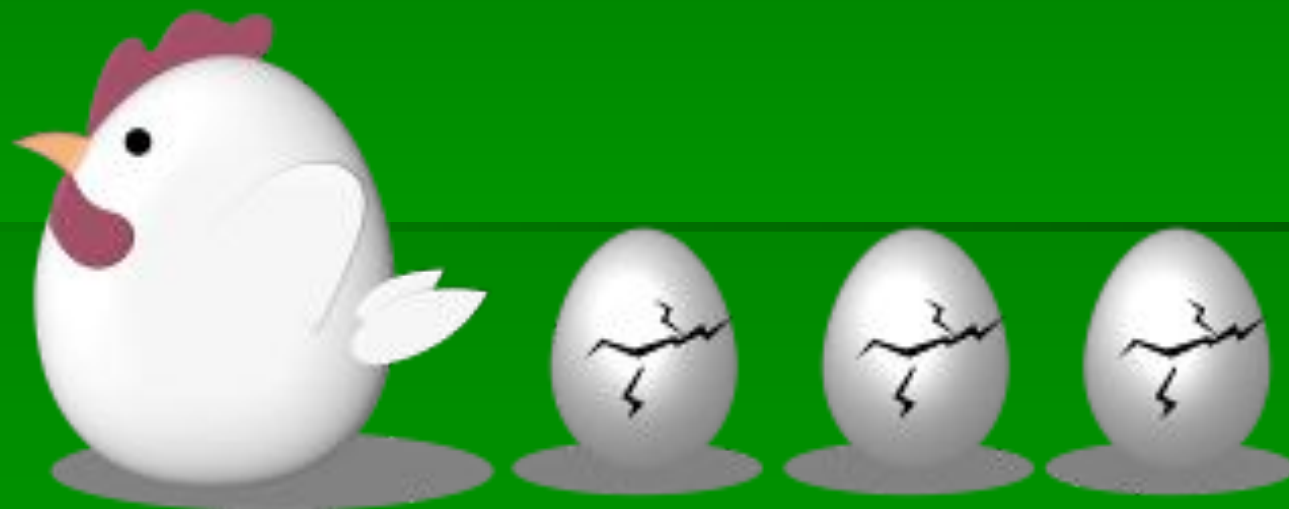


**Апельсины и другие
фрукты
содержат много витамина
С,
помогающего не болеть и
быст-
рее выздоравливать.
Организм человека не может запасать
витамин С, поэтому необходимо
постоянно получать его с
пищей. Физиологическая потребность
для взрослых в витамине С составляет
90 мг в сутки.**



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 E. 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 E является антиоксидантом и иммуномодулятором, способствующим укреплению иммунозащитных сил организма.



КОНЕЦ