

# ***Наша пища и Витамины***



Основным источником жизненной энергии человека является пища. Поэтому рацион любого человека должен быть сбалансирован, богат минеральными веществами, микроэлементами и витаминами.



## Витамин А

Продукты: рыба, икра, рыбий жир, молоко, масло, твердый сыр, творог и прочие молочные продукты, желтки яиц, морковь, укроп, тыква, помидоры, манго, дыня.

Польза: красивый и здоровый вид кожных покровов, острота зрения, нормальный рост (формирование костных тканей).

Болезни при недостатке: куриная слепота.



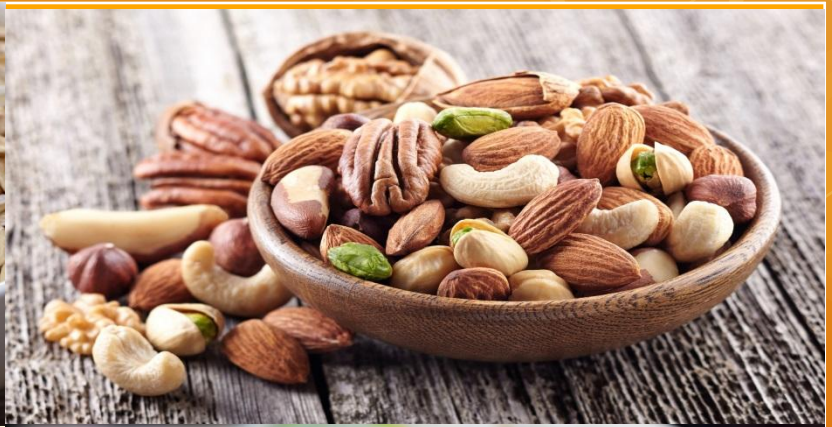
# Витамин Б

Водорастворимые вещества, содержащиеся во многих продуктах питания. Помогают трансформировать «Б», «У» в энергию. Необходимы витамины для нормальной работы мышечной системы, центральной нервной системы, внешнего вида кожных покровов и отдельных клеток (рост).

В5 – развитие болезненных ощущений в суставах, судороги, паралич, проблемы с памятью при его недостатке.

В6 – анемия, кожные проблемы, нарушение памяти, боли в голове.

В7 – поражения кожных покровов, слабость, депрессивное состояние



# Витамин С (аскорбиновая кислота)

Продукты: лимон, шиповник, рябина, калина, апельсин, вишня, черная смородина.

Значение: участие в синтезе коллагена, важно для соединительных тканей, костных тканей. Хороший антиоксидант, помощь иммунной системе организма.

Водорастворимый витамин.

Самостоятельно не вырабатывается, необходимо пополнять его извне.

Болезни: цинга, кровотечения в носу, десен.





# Витамин Д

Продукты: рыбий жир, рыба, желток, молоко. Кроме того, рекомендуется принимать солнечные ванны.

Значение: нормальное состояние опорно-двигательной системы (кости), кровеносной системы.

Болезни: рахит, также недостаточность витамина приводит к деменции, нарушению работы головного мозга.



# Витамин Е

Продукты: орехи (кешью, арахис, фисташки) и растительные масла.  
Значение: способствуют улучшению питания клеток и укреплению стенок сосудов, способствует улучшению состояния кожи, помогая сохранять её молодость.

Болезни: нехватка витамина Е приводит к мышечной дистрофии.



# Выводы

- 1) Каждый витамин отвечает за здоровье развитие определённого органа человека.
- 2) Чем разнообразнее пища, тем больше витаминов получает организм.
- 3) В рацион питания нужно включать только жизненно необходимые продукты.



*Спасибо за внимание!*