

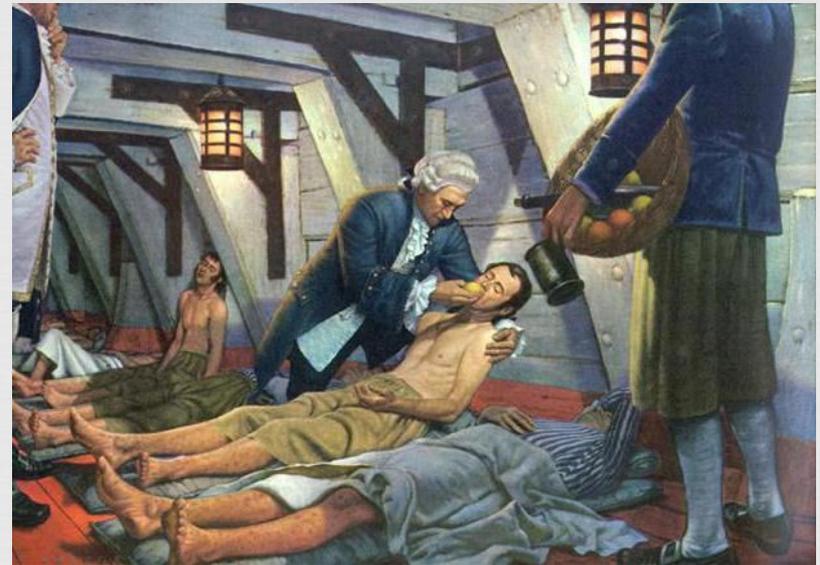
# ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ ЦИНГОЙ?

---

Выполнили ученицы 4 Б класса  
Сбитнева Виктория  
Егорова Мария

# Заболевание цинга развивается при недостатке витамина С (аскорбиновой кислоты)

- «Первые упоминания о болезни появились в эпоху крестовых походов. Но во времена кругосветных мореплаваний Васко да Гамы и капитана Кука цинга стала настоящим проклятьем: около миллиона моряков умерло с 1600 по 1800 годы.»





Вот почему люди болеют цингой. Витамин С жизненно необходим для роста и восстановления на клеточном уровне кровеносных сосудов, десен, зубов и костей. Он обеспечивает эффективное усвоение человеческим организмом железа, ускоряет выздоровление от различных болезней.

# Симптомы и признаки:



- усталость и высокая утомляемость;
  - ухудшение аппетита;
  - появление сыпи;
  - кровоточивость десен;
  - снижение иммунитета;
  - потеря веса;
- кровоточивость слизистых оболочек;
  - подвижность зубов;
  - боли в суставах и конечностях;
  - развитие анемии.

# Для профилактики цинги необходимо употреблять витамин С.



- Он в больших количествах содержится в следующих продуктах питания:
  - Свежевыжатые соки трав, фруктов и корнеплодов (апельсины, лимоны, капуста, барбарис, редька, смородина, щавель и репа);
  - Сырые фрукты и овощи (чеснок, лук, помидоры и яблоки);
  - Сухофрукты (курага, изюм и чернослив);

На современном этапе развития цинга хорошо подвергается лечению, при своевременном обращении к врачу. Чтобы предотвратить возможность заболевания цингой необходимо следовать двум простым правилам: питаться хорошо и правильно и употреблять в пищу продукты, щедрые на витамин С, например лимон и виноград. Будьте здоровы!



СПАСИБО



ЗА ВНИМАНИЕ !