

# **Витамины в жизни человека**

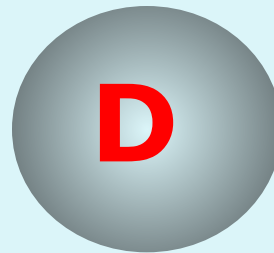
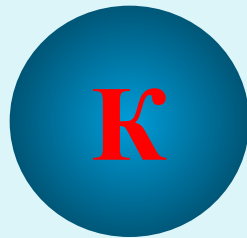
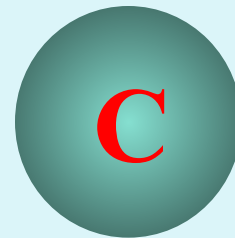
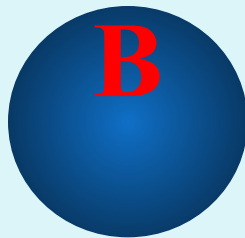
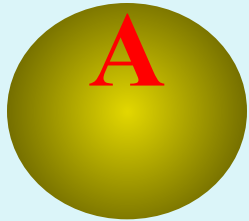
**Автор: учитель начальных классов: Шаламай Л.В.**

**Витамины - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «ЖИЗНЬ».**



## Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слова *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов. В настоящее время открыто около 30 витаминов.



| <b>Витамины</b>           | <b>Где содержатся</b>   | <b>Для чего необходим</b>  |
|---------------------------|---|--|
| <b>А</b>                  | <b>Молоко, масло, яйца, рыба, свежая зелень, морковь, абрикосы, персики.</b>    | <b>Зрение, кожа, кости, рост.</b>  |
| <b>В(несколько видов)</b> | <b>Хлеб ржаной, неочищенный рис, дрожжи, печень, соевые бобы, горох, мясо.</b>  | <b>Помогает перерабатывать питательные вещества. Кровь, нервы, кожа.</b> |
| <b>С</b>                  | <b>Чёрная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, картофель, свежая зелень.</b> | <b>Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.</b>           |
| <b>Д</b>                  | <b>Рыбий жир, молоко, яйца, масло и солнечный свет.</b>                         | <b>Кости и зубы.</b>   |

Для роста организма, хорошего состояния кожи, укрепления иммунитета необходим витамин А. Он содержится в палочках и колбочках в сетчатке глаза, поэтому продукты, богатые витамином А, благотворно влияют на зрение. При его недостатке человек плохо видит в темноте — это заболевание называется «куриной слепотой». Витамин А содержится в варёной печени, яичном желтке, в сливочном масле, а больше всего его в рыбьем жире. Некоторые овощи и фрукты (морковь, абрикосы, сладкий перец) содержат вещество каротин, которое наш организм может превратить в витамин А.



Витамины В1 В2, В6 регулируют обмен углеводов, жиров и белков. Эти витамины иногда называют витаминами группы В. Витамины группы В содержатся в хлебе из муки грубого помола, кашах, горохе (В<sup>1</sup>, молоке, яйцах, мясе, рыбе (В2, В6). При недостатке витаминов группы В у человека могут развиваться кожные заболевания, болезни глаз и нервной системы. Витамин В6 назначают как лекарство при многих заболеваниях, в том числе инфекционных. Человек, которому не хватает витаминов группы В, становится слабым и раздражительным, он плохо спит. Вот почему нельзя — отказываться от каши, которую мама варит на завтрак, и надо выпивать хотя бы один стакан молока или кефира в день.



Небольшая нехватка витамина С вредна: хуже заживают повреждённые ткани, снижается устойчивость организма к инфекциям. Витамин С в изобилии содержится в лимонах, в чёрной смородине, плодах шиповника, сладком перце, в сыром картофеле. Овощи и фрукты, богатые витамином С, лучше есть сырым, потому что аскорбиновая кислота разрушается при варке.



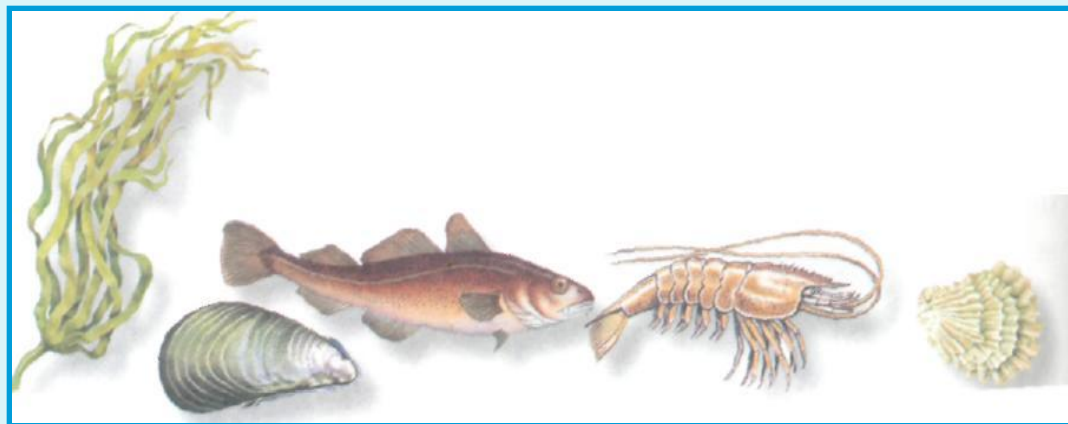
Витамин С

Пожалуй, самый удивительный из всех витаминов - **витамин D**. Дело в том, что мы получаем его... Из солнца! Он образуется в нашем организме под воздействием солнечных лучей. При недостатке витамина D необходимые для строительства костей вещества — кальций и фосфор — не усваиваются нашим организмом. Витамин D особенно необходим маленьким детям, потому что при недостатке этого витамина у них может развиваться серьёзное заболевание костей — рахит. При рахите кости ребёнка становятся слишком тонкими и мягкими, сильно искривляются. Чтобы в твоём организме было достаточно витамина D, надо больше гулять на улице в солнечные дни, принимать солнечные ванны (но, конечно, в меру!). Этот витамин отсутствует в овощах и фруктах, но есть в некоторых продуктах животного происхождения. Им, например, богаты яйца, сметана, сливочное масло.

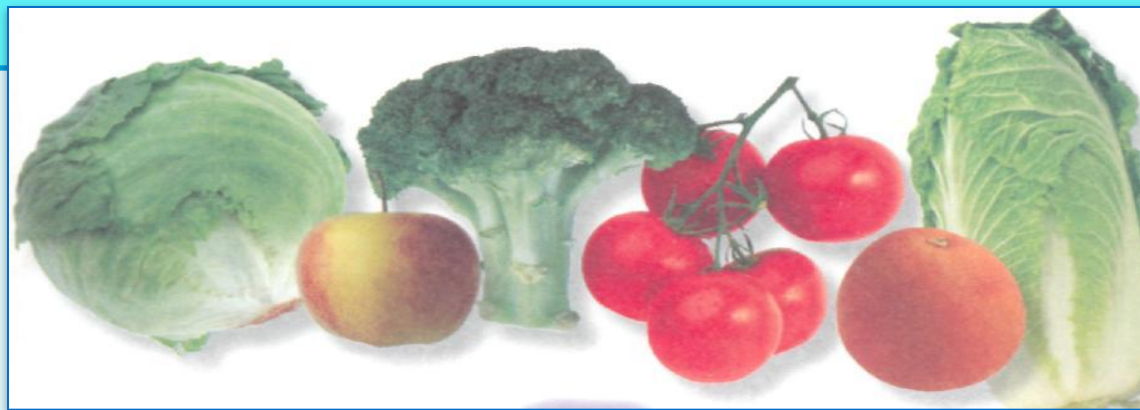




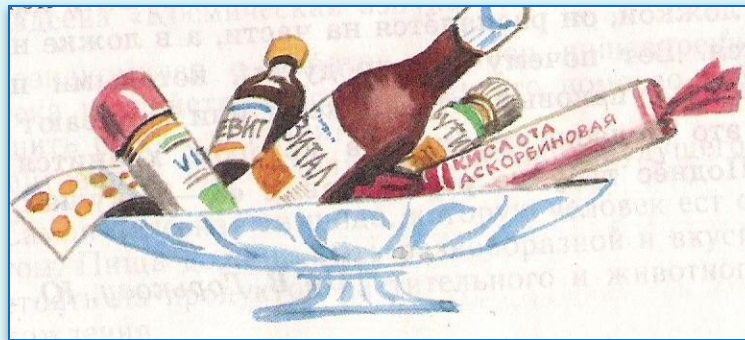
Железо, йод, фтор и некоторые другие микроэлементы содержатся в тканях нашего организма в ничтожных количествах. Но без этих веществ наш организм не может существовать, их недостаток ведёт к очень серьёзным заболеваниям. Откуда наш организм берет микроэлементы? Железо содержится в мясе, рыбе и гречневой каше. Как ты уже знаешь, это вещество входит в состав необходимого нам «дыхательного» пигмента — гемоглобина. Когда железа в организме не хватает, у человека постоянно кружится голова, он ощущает слабость. Йод влияет на работу эндокринных желёз. Когда его в организме мало, у человека возникают заболевания щитовидной железы. Йод содержится во всех продуктах, добываемых из моря: в морской рыбе, кальмарах, морской капусте, иногда его добавляют в поваренную соль. Фтор защищает наши зубы и кости от разрушения. Твой организм получает фтор, когда ты ешь рыбу.

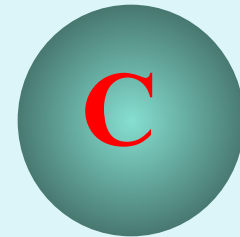
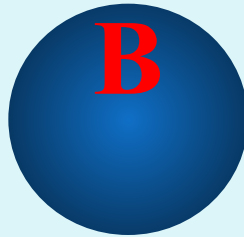
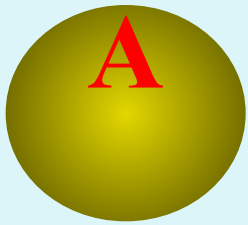


Существуют углеводы, которые организм человека усвоить не может. Это пищевые растительные волокна — **клетчатка**. Они содержатся в отрубях, в капусте и многих других овощах и фруктах. Клетчатка не является источником энергии, однако она всё равно полезна, потому что стимулирует работу пищеварительной системы желудка и кишечника. Если ты будешь есть достаточно овощей и фруктов, хлеба из муки грубого помола, овсяной каши, у тебя никогда не будет запоров, и вредные вещества будут вовремя удаляться из твоего организма. Клетчатка особенно полезна тем людям, которые страдают от лишнего веса и хотят похудеть.

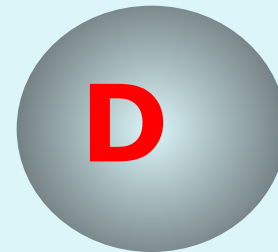
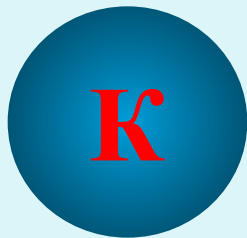


При разнообразном и рациональном питании, включающем овощи, фрукты, организм получает необходимый набор и количество витаминов. В случае появления, особенно весной, вялости, головных болей, ухудшения аппетита, мышечной слабости, раздражительности следует подумать о том, хватает ли в пище витаминов, и обратиться к врачу. Он определит, какие витамины необходимо принимать.





С п а с и б о   з а   в н и м а н и е !



**Автор: учитель начальных классов Шаламай Л.В.  
ЯНАО, г.Лабытнанги, МАОУ СОШ №5**