

# ВИТАМИНЫ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ





Нам всем знакомо слово «ВИТАМИНЫ».  
- А что оно значит?



# ЭТО ИНТЕРЕСНО!



**Слово «витамин» придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ.**

**Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо.**

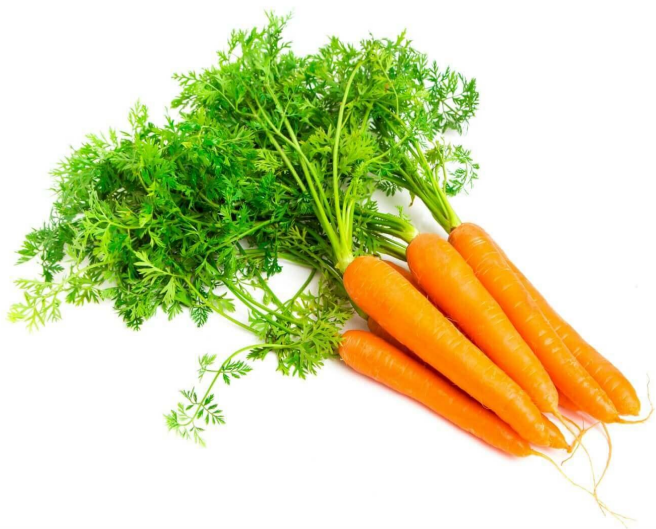
**Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».**

**Это вещества, необходимые для жизни.**

**Витамины играют в жизни человека огромную роль.**



МОРКОВЬ И ФАСОЛЬ ЛЕЧАТ ОТ МАЛОКРОВИЯ  
ТЕХ РЕБЯТ, ЧЬИМ ЩЁЧКАМ НЕОБХОДИМО ПОРОЗОВЕТЬ.





# ПЕРЕЦ ЛЕЧИТ ДЁСНЫ.



**КАПУСТА ЛЕЧИТ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА.**



**БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, У КОТОРЫХ ПОДНЯЛОСЬ  
КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ОБРАЩАЮТСЯ  
ЗА ПОМОЩЬЮ К ТЫКВЕ, ПЕТРУШКЕ И СВЕКЛЕ.**





# ВИТАМИН А

- У ВАС СНИЖАЕТСЯ ЗРЕНИЕ? НЕЧЁТКО ВИДИТЕ ПРЕДМЕТЫ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ? ВАМ, КОНЕЧНО НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНА..... А. ЕГО НАЗЫВАЮТ ВИТАМИНОМ РОСТА. СОДЕРЖИТСЯ ОН В МОЛОЧНЫХ И КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, РЫБЕ, В МОРКОВИ, САЛАТЕ, ТОМАТАХ, ЛУКЕ.





## Витамин В

ЕСЛИ ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В, ОБРАЩАЙТЕСЬ К ТАКИМ ПРОДУКТАМ, КАК ХЛЕБ, КАШИ, ТВОРОГ, СЫР, ЯЙЦА, КАПУСТА, ФАСОЛЬ, ГОРОХ, ЛУК, ОРЕХИ.

КАК ЖЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В?

ДОСТАТОЧНО ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО:

ПРИ НЕХВАТКЕ ОБРАЗУЮТСЯ ТРЕЩИНЫ, ЯЗВОЧКИ В УГОЛКАХ РТА, ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ.



# ВИТАМИН С

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ВИТАМИН. СОДЕРЖИТСЯ ПОЧТИ ВО ВСЕХ СВЕЖИХ ОВОЩАХ, ПЛОДАХ, ЯГОДАХ: В ПЛОДАХ ШИПОВНИКА, В ЛИМОНАХ, В КАПУСТЕ, ЧЕСНОКЕ, ЛУКЕ, УКРОПЕ, В ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЕ, МАЛИНЕ...

ПРИ ЕГО НЕХВАТКЕ ЧЕЛОВЕК ЧАЩЕ БОЛЕЕТ ПРОСТУДНЫМИ И ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

