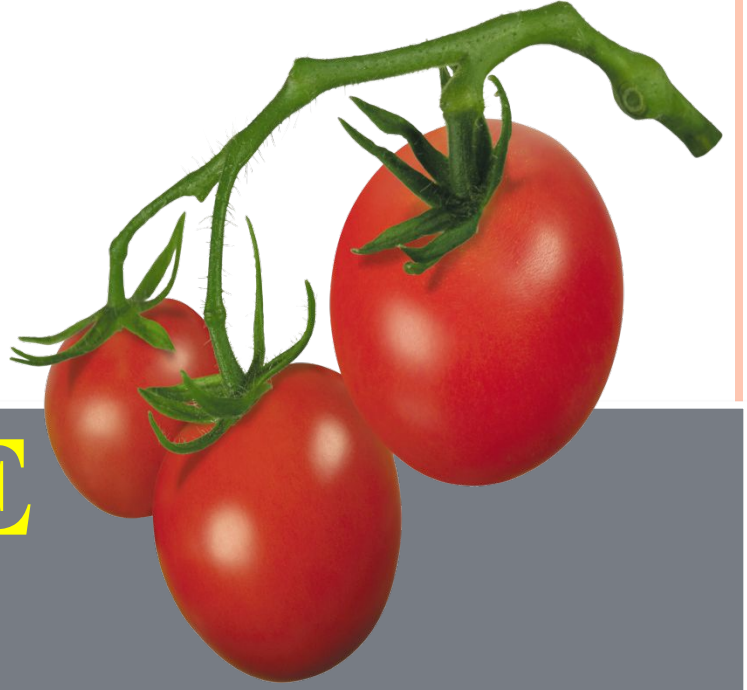
ВИТАМИНЫ

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 необходим.
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.