

Тема: Витамин Е



Выполнила: учитель начальных классов Черткова М.А.



Источники

Масло сливочное

Печень говяжья

Горох свежий

Сало свиное

Фасоль сухая

Говядина

Яблоки свежие

Хлеб

Молоко цельное



Нехватка и переизбыток витамина E

При нехватке витамина E

- органы начинают работать не полностью, в целях экономии энергии.
- в организме может достаточно быстро развиваться дистрофия мышц.
- разрушаются жиры, а их окисленные скопления образуют пигментные пятна.
- резкие перепады настроения.
- усталость, безразличие.

Переизбыток витамина E – очень редкое явление. Витамин E практически не обладает токсическими свойствами.

а Ты ешь витаминны?

