

Витаминная семья

—

наши лучшие друзья

Воспитатель:
Куликова Е. П.

2014 год

Витамин «А»

Витамин А (ретинол) — антиоксидант, необходим для зрения и костей, а также здоровья кожи, волос и работы иммунной системы. Играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; Необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.



Витамин «В»

Тиамин (В1) – незаменимый компонент для успешной работы нервной системы, улучшает процессы памяти, снабжает головной мозг глюкозой.

Рибофлавин (В2) – активный участник обмена веществ. Синтез белков, расщепление жиров и усвоение питательных веществ происходит только с участием рибофлавина.

Никотиновая кислота (В3, РР или ниацин) – при недостатке ниацина нарушается психическое равновесие, развивается апатия, бессонница, появляется раздражительность.

Холин (В4) – влияет на процессы памяти, участвует в липидном обмене в печени.

Кальция пантотенат (В5 или пантотеновая кислота) – отвечает за регенерацию тканей, активно участвует в метаболизме клеток, способствует защите кожных покровов и слизистых оболочек от инфекционных возбудителей.

Пиридоксин (В6) – отвечает за выработку серотонина, который отвечает за хорошее настроение, крепкий сон и хороший аппетит.

Биотин (В7) – участник энергетического обмена.

Инозитол (В8) – является витамином «антидепрессантом».

Парааминобензойная кислота (В10) – активизации кишечной флоры, в поддержании здорового состояния кожи.

Левокарнитин (В11) – незаменим для работы самых энергозатратных систем организма (сердца, мозга, почек, мускулатуры)

Цианокобаламин (В12) – активно участвует в процессах переработки пищевых веществ



Витамин «С»

Витамин С оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, способствует лучшему усвоению железа и нормальному кроветворению. Так же он является мощным антиоксидантом.



Витамин «Е»

Основное положительное свойство витамина Е – антиоксидантное действие. Благодаря ему клетки становятся более устойчивыми по отношению к внешним факторам, что, в свою очередь, способно продлевать молодость организма.



Спасибо за внимание!

