

# *Витамины*





- **Витамины** — это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они образуются растениями или животными и должны поступать в организм в микроскопических количествах для продолжения жизненных процессов.

- *До конца XIX века странная и опасная болезнь под названием «цинга» часто серьезно поражала команды кораблей во всем мире. Еще в конце XVIII века было обнаружено, что с помощью свежих фруктов и овощей болезнь излечивалась. Ученым понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие продукты содержат витамины!*



- *Поскольку ученые в то время не знали точную химическую природу витаминов, они не давали им имена, а просто называли по алфавиту А, В, С, Д и т.д. Рассмотрим, почему некоторые из них необходимы для хорошего здоровья.*



- **Витамин А** всегда связан с жиром в животном организме. Он образуется в растениях и переходит к животным, питающимся этими растениями  
Витамин А помогает предупредить инфекцию. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, а также в салате, моркови и шпинате.





- **Витамин В** важен для правильного развития костей и зубов младенцев. Этот витамин в большом количестве обнаружен в рыбьем жире, печени и яичном желтке. Солнечный свет также обеспечивает нашему организму витамин В.



- **Витамин В1** необходим для профилактики некоторых нервных заболеваний. Кроме того, его отсутствие вызывает болезнь «авитаминоз». Витамин В1 содержится в молоке, свежих фруктах и овощах, всех злаках. Он должен постоянно восполняться в организме.

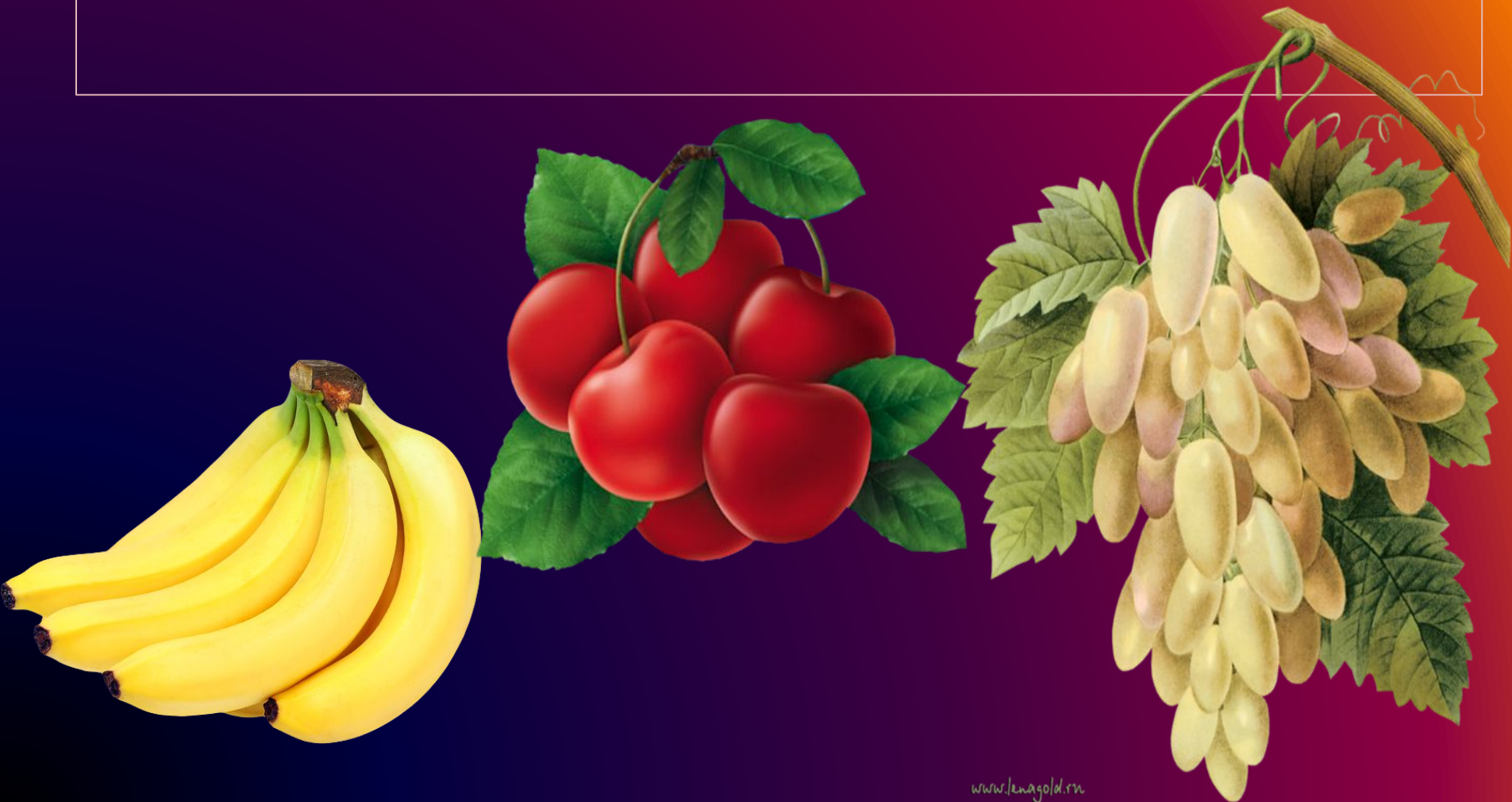
## Витамин В<sub>2</sub>

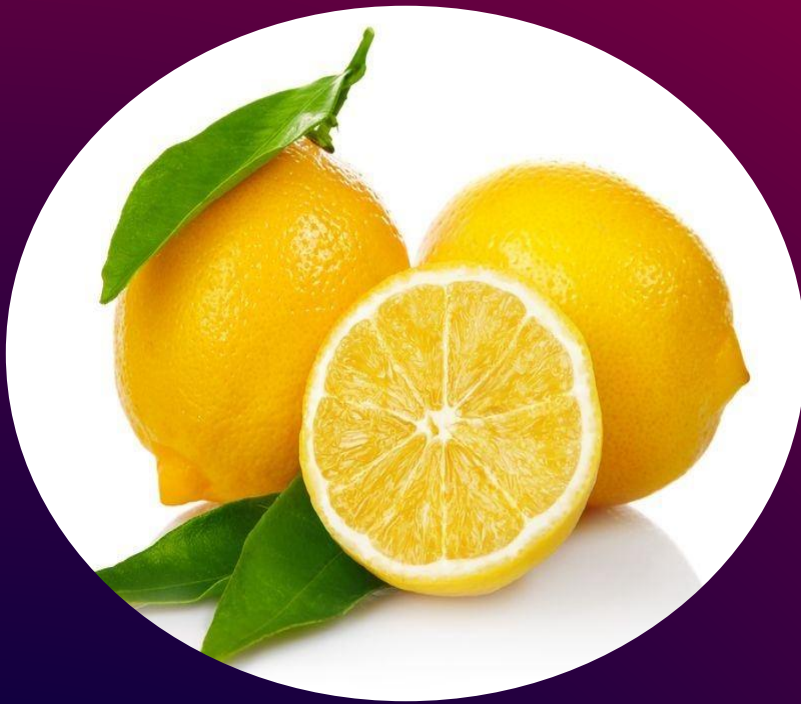
Содержится в : сыре,  
молоке, яйцах, батоне,  
печени, капусте брокколи и  
т.д.





- Другой важный витамин — С (аскорбиновая кислота) - участвует в окислительно - восстановительных реакциях, повышает сопротивляемость организма. Содержится в :





- Отсутствие витамина С вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы, ослабевают кости. Богаты витамином С так же апельсины, кабачки, томаты. Организм не может откладывать витамин С, поэтому его нужно регулярно восполнять.*