

Проект подготовила: Федина Г.Н. Витамины — это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они образуются растениями или животными и должны поступать в организм в микроскопических количествах для продолжения жизненных процессов.



Раньше ученые не знали точную химическую природу витаминов, они не давали им имена, а просто называли по алфавиту:

A, B, C, D, E 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 предупреждать инфекцию, способствует росту, бережёт зрение, укрепляет зубы и кожу. Он содержится в молоке, яичном желтке, печени, рыбьем жире, а также в салате, моркови и шпинате.

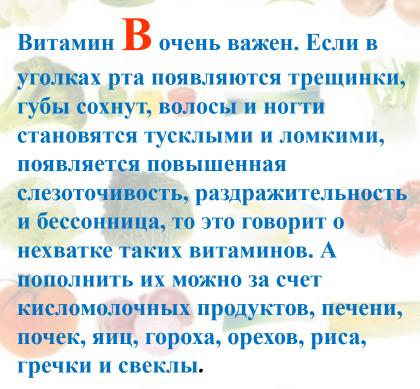




















Витамин С также очень важен.
Отсутствие его вызывает цингу,
при которой окостеневают суставы,
расшатываются зубы, ослабевают
кости. Богаты витамином С
апельсины, кабачки, томаты.
Организм не может откладывать
витамин С, поэтому его нужно
регулярно восполнять.



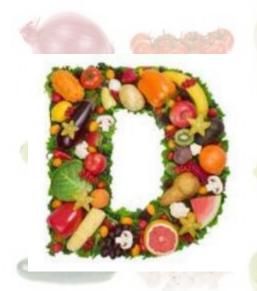












Витамин D важен для правильного развития костей и зубов младенцев. Этот витамин в большом количестве обнаружен в твороге, сыре, рыбьем жире, печени и яичном желтке. Солнечный свет также обеспечивает нашему организму витамин D. Если правильно подобрано питание, то можно получить достаточно необходимых витаминов.









В детском организме недостаток витамина Д может привести к такому тяжелому заболеванию как рахит. При этой болезни деформируются нижние конечности и позвоночник. Поэтому детям следует чаще гулять на свежем воздухе, подвергаясь воздействию солнечных лучей. А также включать в свой рацион продукты,

богатые витамином D.







А для тех кто чувствует, что не может сосредоточится, не может заставить себя заняться делом, нужно пополнить недостаток витамина Е. Именно он помогает насытить клетки мозга кислородом, оберегает нас от стрессов и помогает справляться с умственными нагрузками. Употребляйте побольше шпината, яиц, салат, печень, растительное масло и мясо. А вы заметили, что яйца — это самый универсальный продукт? Но конечно, что ими тоже нельзя злоупотреблять, Рыбьи яйца — икра также очень полезны.







Чтобы расти и крепнуть, нам нужен определенный режим питания и сбалансированный рацион. Организму необходимы ВИТАМИНЫ, минеральные соли, содержащиеся во фруктах и овощах, в воде.



