ВИТАМИНЫ

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

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

Витамин В очень важен. Если в уголках рта появляются трещинки, губы сохнут, волосы и ногти становятся тусклыми и ломкими, появляется повышенная слезоточивость, раздражительность и бессонница, то это говорит о нехватке таких витаминов. А пополнить их можно за счет кисломолочных продуктов, печени, почек, яиц, гороха, орехов, риса, гречки и свеклы.

ВИТАМИН С

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

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.

ВИТАМИН

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.

ВИТАМИН

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.

Надо ежедневно употреблять овощи и фрукты разного цвета. Каждый цвет – это определенный набор витаминов, микроэлементов и фитохимических веществ.

Фрукты и овощи зеленого цвета улучшают зрение и здоровье зубов, плоды белого цвета – улучшают работу сердца, уменьшают содержание холестерина в организме.