

B₅

PP

C

K

B₁

H

B₆

D

A

B₂

Чтобы нормально расти и развиваться, школьникам требуются бесперебойные поставки минеральных веществ и витаминов.



Виды витаминов

Водорастворимые витамины

включают

витамин **С** - аскорбиновая кислота

витамины группы В:

В1 – тиамин;

В2 – рибофлавин;

витамин **РР** – никотиновая кислота;



Жирорастворимыми являются

витамины А, Е, D и К.

витамин **А** – ретинол (провитамин А);

витамин **Д** – кальциферол;

витамин **Е** – токоферол.

витамин **К**



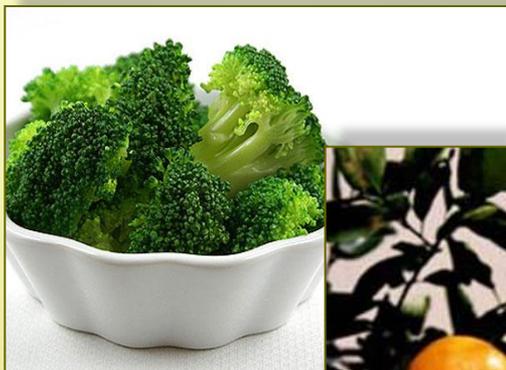


Витамин А (ретинол)

Источники: морковь, зелёный салат, персики, абрикосы, арбузы, кукуруза, бананы, тыква, печень, яйца, сливочное масло, сметана, молоко, рыба, шпинат.

Функции: обеспечивает нормальный обмен белков и углеводов, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, достаточное количество гарантирует хорошую кожу, красивые волосы, крепкие ногти.

Дефицит вызывает появление «гусиной кожи», сухость кожного покрова, трещины на пятках, ломкость ногтей, быструю утомляемость. Снижается острота зрения, может развиваться «куриная слепота».



Источники: цитрусовые, зелень петрушки, плоды шиповника, чёрная смородина, капуста, киви, брокколи, красный сладкий перец.

Функции: незаменимый участник окислительно – восстановительных процессов в организме, стимулятор работы центральной нервной системы. Укрепляет кровеносные сосуды, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, участвует в заживлении ран.

Дефицит: вызывает вялость, быструю утомляемость, снижается работоспособность, повышается восприимчивость к инфекциям, в том числе к гриппу и ОРВИ.

Витамин С
(аскорбиновая кислота)



Витамин В1 (тиамин)

Источники: чёрный хлеб, хлеб с отрубями, овсяные хлопья, печень, дрожжи, свинина, постное мясо, коровье молоко.
Функции: регулирует процессы энергетического, углеводного и аминокислотного обмена, а также водный баланс.

Дефицит может привести к повышенной раздражительности, бессоннице, расстройству сердечно – сосудистой и пищеварительной систем, тахикардии, ослаблению памяти.



Витамин **B2** (рибофлавин)

Источники: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлебопродукты, дрожжи, ростки пшеницы, грецкие орехи, грибы.

Функции: регулирует обмен веществ, способствует росту молодого организма, ускоряет заживление ран, помогает образованию гемоглобина.

Дефицит приводит к расстройству пищеварения, нарушениям работы нервной системы. Один из главных признаков – частые ячмени.

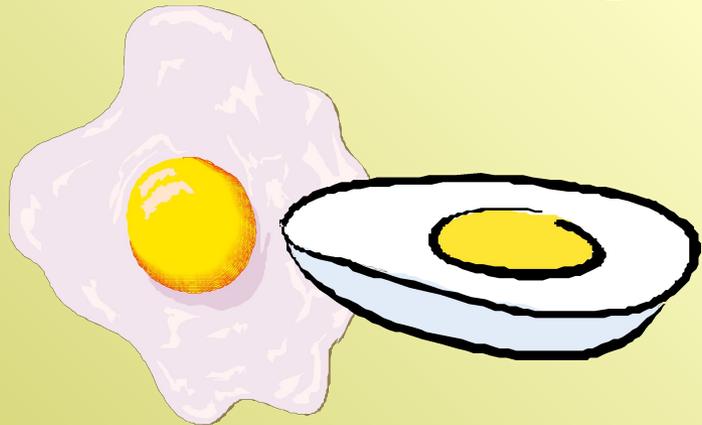
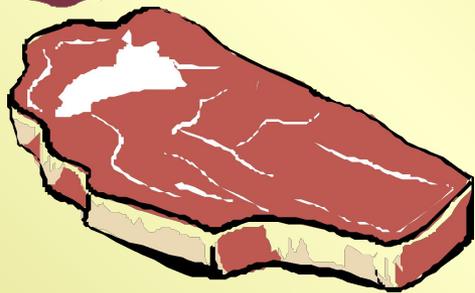
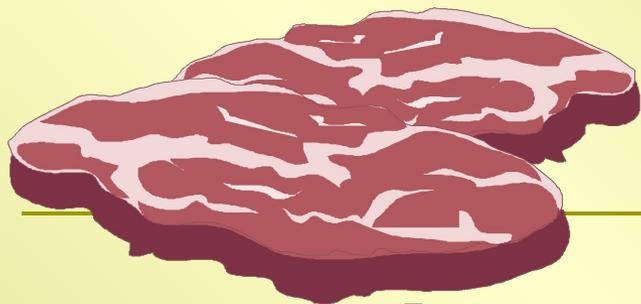


Витамин B9 (фолиевая кислота)

Источники: печень, яичный желток, петрушка, шпинат, лесные орехи, мука пшеничная и ржаная, апельсиновый сок, абрикосы, вишня, земляника

Функции: способствует росту и развитию организма, регулирует кроветворные процессы.

Дефицит угрожает возникновением заболеваний кроветворной системы, в том числе анемии, снижением иммунитета, болезнями желудочно-кишечного тракта.



Источники: печень, почки, мясо, яичные желтки.

Функции: нормализует работу нервной системы, энергетический обмен, способствует образованию красных кровяных телец.

Дефицит вызывает снижение аппетита, одышку, слабость, головокружение, поражение нервной системы, развитие анемии.

Витамин В12
(кобаламин)

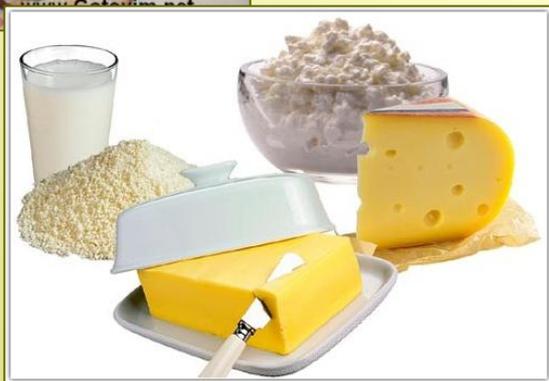


Источники: дрожжи, печень, ржаной хлеб, хлебопродукты, картофель, мясо, рыба, бананы, фасоль, горох, соя.

Функции: регулирует нормальную работу нервной системы, печени.

Дефицит ведёт к нарушениям работы центральной нервной системы – сонливости, раздражительности, а также к дерматиту и конъюнктивиту.

Витамин B6
(пиридоксин)



Витамин D (кальциферол)

Источники: треска, семга, сардины, печень трески, балтийской сельди или тунца, рыбий жир, икра, яичные желтки, грибы, молоко, сливочное масло.

Функции: регулирует обмен кальция и фосфора, обеспечивает правильное развитие костной системы, нормализует деятельность нервной системы, активизирует работу щитовидной железы.

Дефицит ведёт к нарушению формирования костной ткани и рахиту.

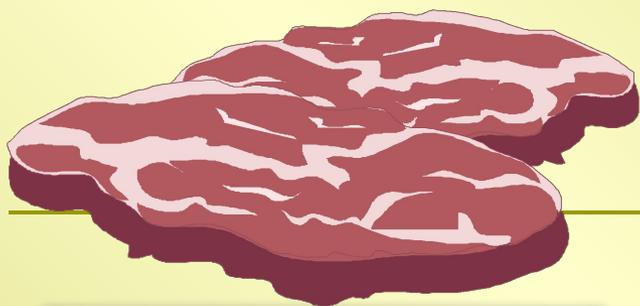


Источники: миндаль, грецкие орехи, зелёный горошек, сельдерей, зелень петрушки, кукуруза, пшеничные зёрна, цитрусовые, кукурузное, оливковое, льняное, подсолнечное масло, персики, фасоль.

Функции: стимулирует эндокринную систему, повышает работоспособность.

Дефицит приводит к мышечной слабости, анемии.

Витамин Е
(токоферол)

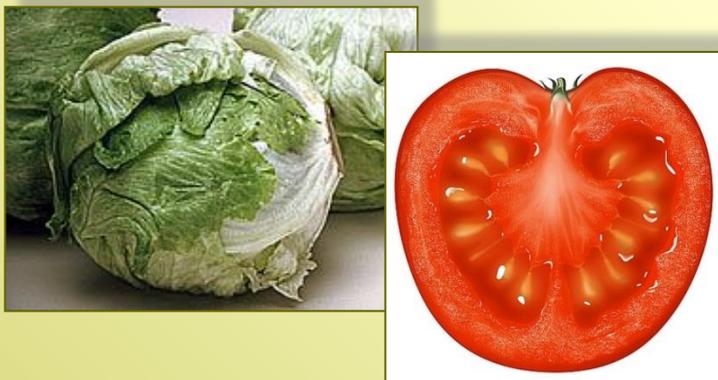


Источники: Говяжья печень, почки; Мясо; Ячневая крупа; Гречневая крупа; Бобовые; Мясные продукты; Орехи; Грибы.

Функции: благотворно влияет на сердечно - сосудистую деятельность, расширяет сосуды, участвует в углеводном и белковом обменах, улучшает работу (функции) печени.

Дефицит приводит к бессоннице, беспокойству, рассеянности.

Витамин РР



Источники: Из пищевых продуктов наиболее богатое содержание этого витамина в печени свиньи, яйцах, томатах, капусте (брюссельской и цветной).

Функции: Играет важную роль в формировании и восстановлении костей, обеспечивает синтез остеокальцина - белка костной ткани, на котором кристаллизуется кальций.

Дефицит

Витамин К

является жирорастворимым витамином, запасаемым в небольших количествах в печени, он разрушается на свету и в щелочных растворах

ЗАПОМНИ

Витамины полезны для организма

- **Витамин А** – витамин роста и зрения
- **Витамин С** – стимулирует организм, повышает его сопротивляемость
- **Витамины группы В** - помогают работе сердца
- **Витамины РР**- укрепляют нервную систему

Какие же все-таки вкусные эти витамины !



K

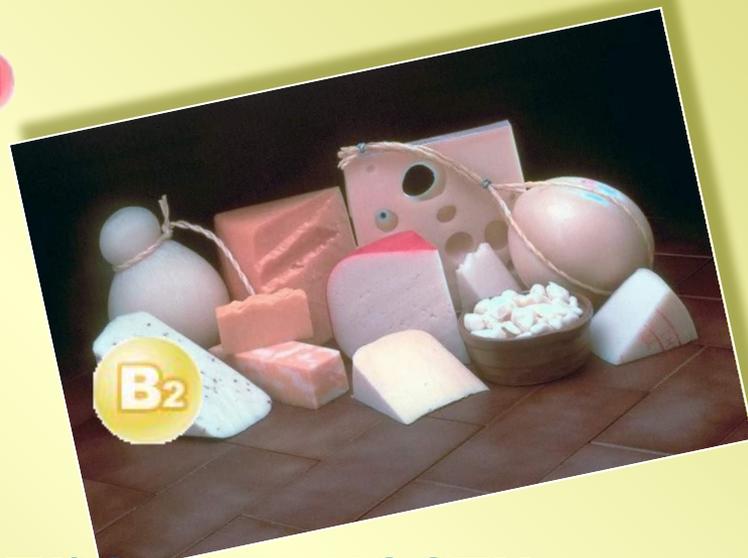
B1

H



D

A



Лучшее подтверждение правильности
выбора витаминов –
прекрасное самочувствие