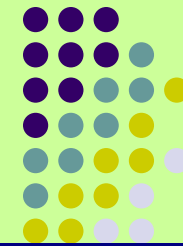




ВИТАМИНЫ



Полезные вещества



- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины
- Вода



Белки

Белки строят твоё тело. Мясо, рыба, яйца и молочные продукты — лучшие источники белка.

Углеводы

Углеводы снабжают тебя энергией. Много углеводов есть в хлебе, крупах, овощах и фруктах.



Жиры

Жиры тоже обеспечивают тебя энергией, согревают твоё тело. Жиры — это сливочное и растительное масло, сало.

Минеральные вещества

В пище есть в небольшом количестве минеральные вещества — кальций, фосфор, железо и другие. Минеральные вещества тоже нужны человеку.



Витамины

Необходимы тебе и витамины. Их особенно много в овощах и фруктах.

Вода

Без пищи человек может прожить несколько недель, а без воды — всего лишь несколько дней.



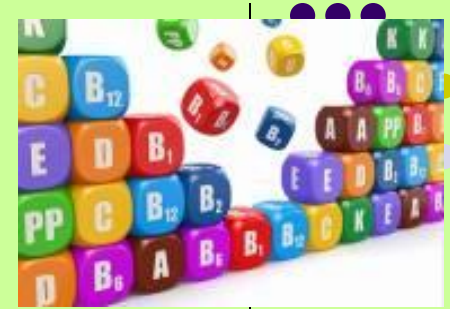
Что такое питание?



Процесс усвоения организмом питательных веществ необходимых для жизни, здоровья, работоспособности и хорошего настроения.

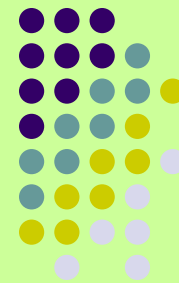


Витамины – источник здоровья!



- **Витамины** – это одно из главных составляющих здоровья. Они необходимы для правильного функционирования и жизнедеятельности организма. Витамины усиливают работоспособность иммунной системы, улучшают обмен веществ и благодаря ним, мы чувствуем себя бодрыми и здоровыми. А их отсутствие может привести к серьезным расстройствам и нарушениям здоровья организма. Наиболее острую потребность в витаминах организм человека ощущает в весенний период. В это время себя можно ощущать подавленным и уставшим, а истощенный организм может быть подвержен разнообразным болезням. Необходимо заботиться о содержании витаминов в организме и зимой. Так что стоит помнить о своем здоровье и принимать витамины в таблетках, если по каким-то причинам вы не можете кушать свежие фрукты и овощи с высоким содержанием нужных для организма витаминов.

ВИТАМИН



Необходим для зрения,
поддержания эластичности
кожи, защита слизистых
оболочек организма,
улучшает гормональный
фон.

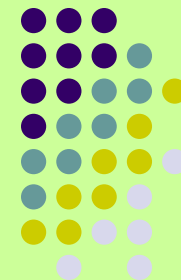
Суточная норма: 10 мг

Источники: морковь, клюква,
печень, молочные продукты,
яйцо, овощи красного цвета –
томаты, перец, редиска

Важно! Витамин сохраняется
даже в процессе
консервирования продуктов.



ВИТАМИНЫ



B1



B3



Vitamin B5



B6



B12



B9



B1- способствует регуляции жирового баланса, борется с дефектами кожи.

B2- нормализует цвет лица.

B6 – повышает иммунитет, стимулирует память и интеллект.

B9 (фолиевая кислота)- защита нервной системы, нужен будущим мамам.

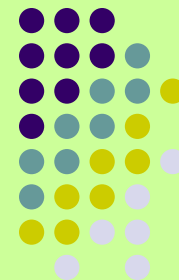
B12 – для кроветворения.

Суточная норма: B1 -1,5 мг ,B2 -2 мг ,
B6 - 4 мг, B9 - 1 мг, B12 -10 мг

Источники: орехи, бобовые, морская рыба, облепиха, бананы, гранаты, зелень, красное мясо, печень, яйцо, гречка.

Важно: у вегетарианце выше риск заболеть анемией, т.к. они не едят мясные продукты, а значит не получают витамин B12

ВИТАМИН



Главный защитник иммунитета, лучше других витаминов препятствует проникновению в организм инфекций. Участвует во всех обменных процессах организма.

Суточная норма: 70-100 мг

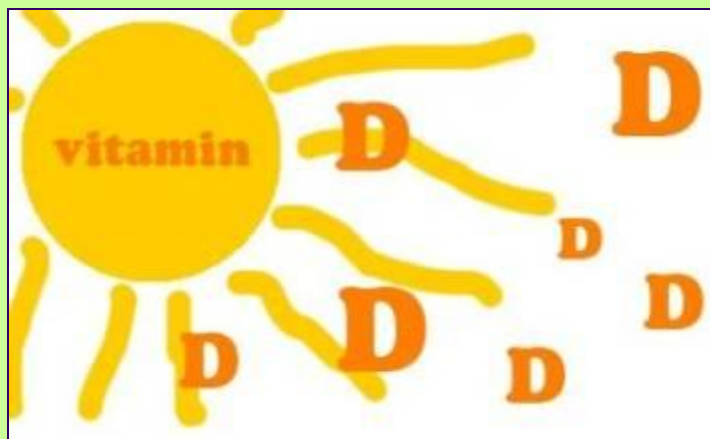
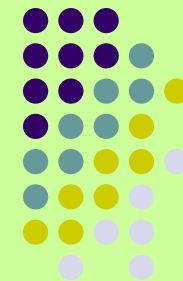
Источники: цитрусовые, киви, манго, чеснок, щавель, петрушка, капуста, перец, настой шиповника.

Важно! Витамин С разрушается при нагревании, заморозке и консервировании (исключение – квашеная капуста).

Источники витамина С (аскорбиновой кислоты)



ВИТАМИН



Необходим для усвоения кальция.

Кальций нужен для крепких костей и зубов (особенно это важно после 40 лет). Кроме этого витамин D нужен для стабильной работы щитовидной железы, сердца и сосудов.

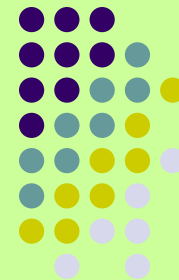
Суточная норма: 0,05 мг

Источники: жирная морская рыба, печень трески, тунца. Кроме этого витамин D вырабатывается под действием солнца.

Важно! Рыбу мы едим редко, поэтому врачи советуют принимать рыбий жир. В нем содержатся и жирные кислоты омега-3, которые сохраняют липидный слой кожи и препятствуют появлению морщин.



ВИТАМИН



Необходим для защиты клеток от старения, улучшает структуру и поддерживает эластичность кожи. Важна роль витамина Е в гормональном обмене.

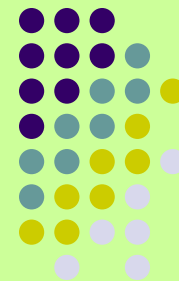
Суточная норма: 6 мг.

Источники: растительные масла – льняное, оливковое, тыквенное, кукурузное; орехи, печень, спаржа, гречка.

Важно! недостаток витамина Е наблюдается при строгих диетах – ведь наиболее богаты витамином Е растительные масла и жиры.



ВИТАМИН



Необходим для нормальной свертываемости крови. Этот полезный витамин не только влияет на кровь и печень, еще он принимает участие в построении костей

Суточная норма :140 мкг витамина в день. Обычно в рационе содержится около 500 мкг данного препарата. Поэтому его дефицит очень редкое явление.

Источники: зеленые овощи, капуста (все виды), орехи, зелень

Подведем итог:

- Витамины являются незаменимыми элементами, необходимыми для роста, развития и жизнедеятельности человека.
- Организму нужны витамины всегда. Отсутствие или нехватка их приводят к ослаблению организма, его защитных функций и болезням.
- Витамины практически не вырабатываются организмом, - они поступают в него с пищей, или в виде витаминных комплексов.



а Ты ешь витаминны?

