

Витамины



И
здоровье



Витамин – от латинского «vita» - жизнь



Полезные и вредные продукты:



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



Жиры и сладости

употреблять время от времени

Молоко и молокопродукты

2-3 блюда
ежедневно

Мясо, рыба, птица, яйца, бобы и орехи

2-3 блюда
ежедневно

Овощи

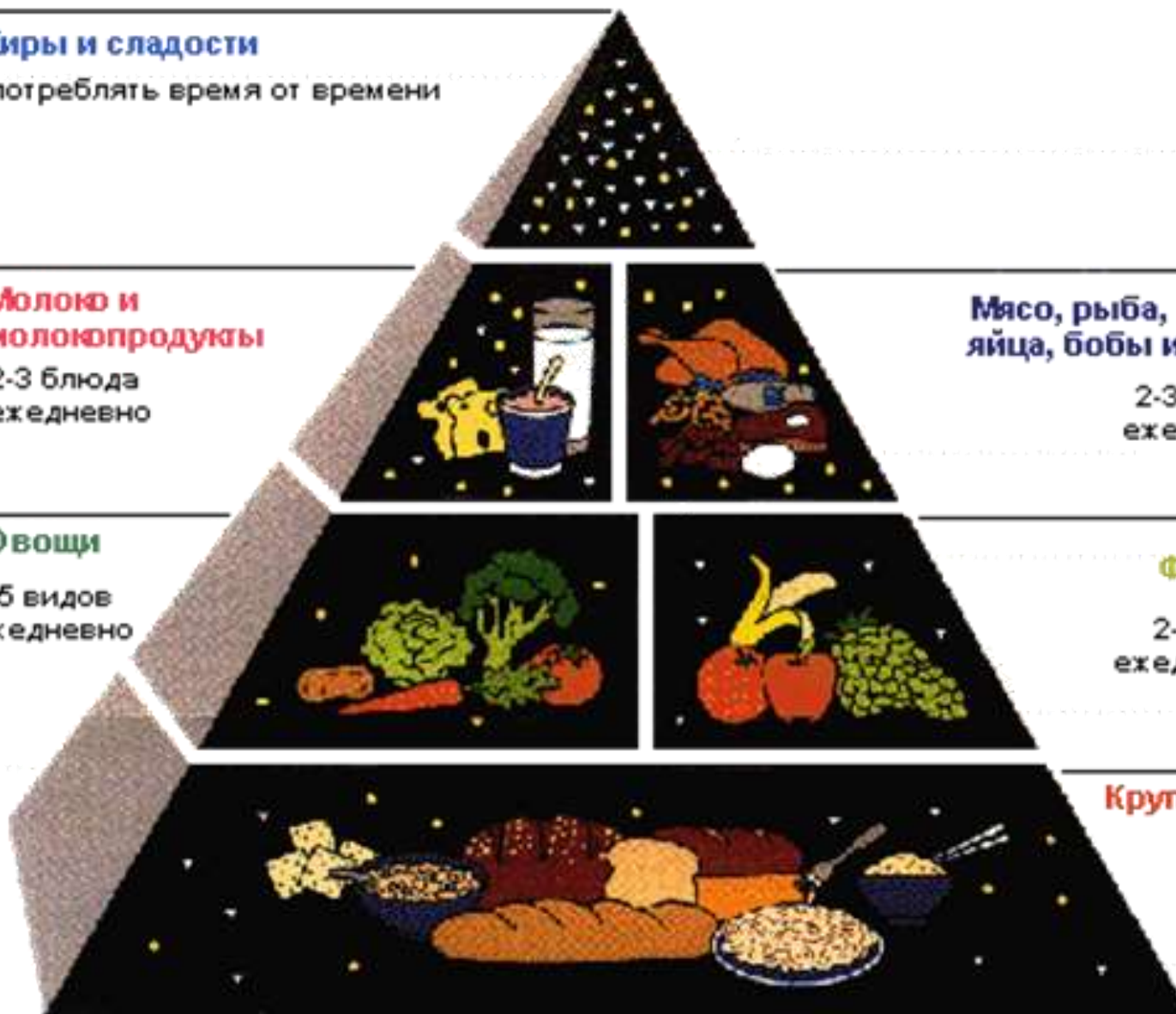
3-5 видов
ежедневно

Фрукты

2-4 вида
ежедневно

Крупы, злаки, мучные изделия

4-5 и более
блюд
ежедневно



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

НЕТ ПРОСТУДЕ

**Витамин А –
улучшает зрение**



**Витамин В –
укрепляет
организм, даёт
запас энергии**



**Витамин D –
укрепляет
костную систему**



**Витамин С –
закаливает
организм,
помогает
бороться с
болезнями**

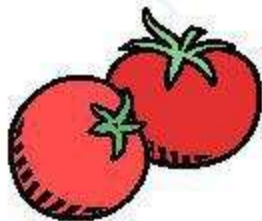
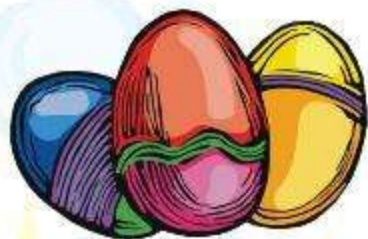
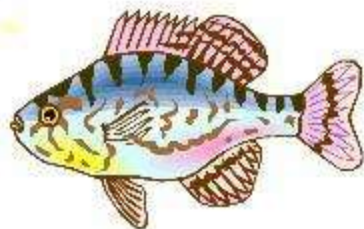


PPt4WEB.ru

Витамин А: отличное зрение

- Бережёт наше зрение.
- Заботится о коже, делает её мягкой и эластичной.
- Регулирует обмен веществ.
- Повышает иммунитет, устойчивость организма к инфекциям.
- Помогает детям расти.

A






Где взять?

- Ешьте морковку (содержащийся в ней каротин в кишечнике превращается в витамин А).
- Печень, особенно говяжью и тресковую.
- Яйца, сливочное масло, петрушку.

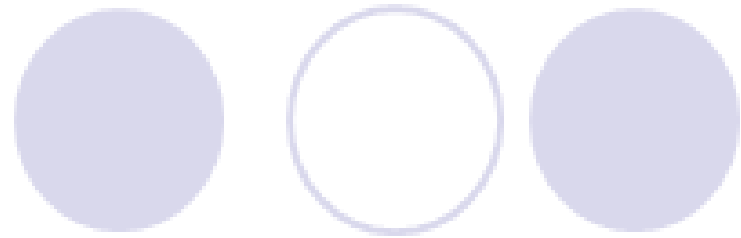
Если его мало:

- 
- Ухудшается зрение, особенно сумеречное, развивается куриная слепота, могут развиваться конъюнктивиты.
 - Кожа, особенно на руках становится сухой, начинает шелушиться, ногти становятся сухими, тусклыми.

Витамины группы В: здоровые нервы

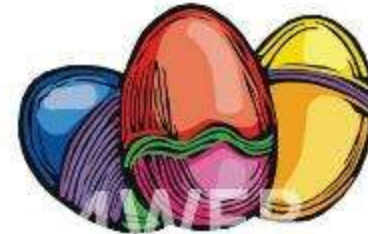
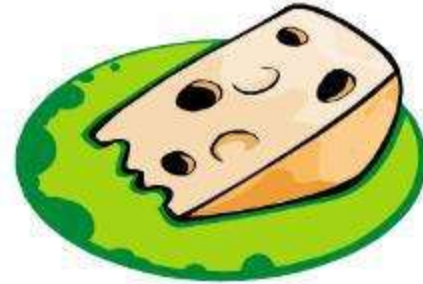
- Укрепляют нервную систему и помогают работать мозгу.
- Повышают иммунитет и улучшают кровь.
- Защищают все слизистые оболочки.
- Помогают кишечнику, печени и всем мышцам, суставам и связкам.

Если их мало:



- Мы чувствуем усталость, раздражительность, плохо спим, снижаются умственные способности.
- Развиваются болезни печени.
- Воспаляются слизистые оболочки, появляются сухость и трещинки на губах, зуд и резь в глазах, дерматиты, выпадают волосы.
- Анемия(В12); бери – бери или полиневрит(В1)

B



Где взять?



- Больше всего витаминов группы В во всех семечках, зернышках, отрубях, в бобовых овощах, крупах (ячневой, перловой, гречневой, пшениной).
- Кроме того, в говяжьей печени, рыбе лососевых пород
- Яйцах, сыре и твороге.

Витамин С: на страже всего организма

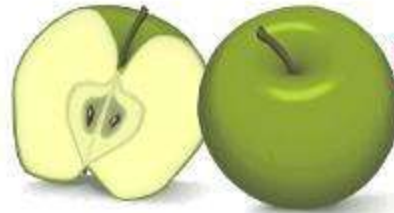
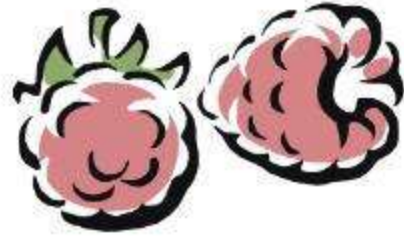
- Укрепляет иммунитет, предохраняя вас от инфекций и онкологических заболеваний.
- Защищает сосуды, слизистые оболочки, все зубы и кости.
- Помогает всей эндокринной системе.
- Не дает нам стареть.

Если его мало:



- У нас постоянные простуды, насморк.
- Раны и царапины плохо заживают, даже от легких ударов появляются синяки.
- На расческе остаются волосы, кожа становится сухой, зубы расшатываются, а десны воспаляются и кровоточат(цинга).
- Появляются слабость и раздражительность.

C





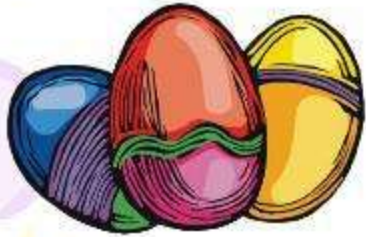
Где взять?

- К весне львиная доля витамина С остается в луке, чесноке, капусте, хрене, киви, апельсинах и лимонах, зелени петрушки и укропа.

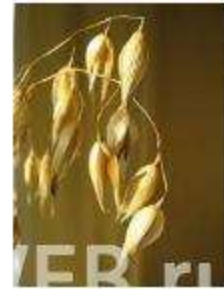
Витамин D : КРЕПКИЕ КОСТИ

- Регулирует обмен кальция и фосфора.
- Укрепляет кости и помогает им расти.
- Поддерживает иммунитет.

D



E



Витамин Е : АКТИВНОСТЬ И ПЛОДОВОСТЬ

- Защищает нас от стресса и канцерогенных веществ.
- Помогает усвоению белков, жиров и витамина А.

—

Желаем здоровья

