

ЕУВК «ИНТЕГРАЛ»

Главный редактор:

Скрипко А.А.

Редакционная коллегия: Шматок А.—7М.,

Котелевец Л.—7М, Шевченко Б.—7Б,

Батищева С.—7Б, Сушков С.—10-М,

Абильтаров А.—7Б, Саргсян В.—8В,

Меметова А.—10М, Поляков А.—10А

Здоровому человеку

нужен весь мир.

Больному -

только его здоровье.

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
физико-математического профиля
"Учебно-воспитательный
комплекс "Интеграл"
города Евпатории
Республики Крым"**



ЕУВК «ИНТЕГРАЛ»

Наш адрес:

297407, г. Евпатория, ул. Некрасова, 98

Телефон (факс):

(+7 36569) 5-16-28 , (2-93-46)

integral6@mail.ru

ЕУВК «ИНТЕГРАЛ»

Азбука

ВИТАМИНОВ



01.10.20 г.





Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамины группы В обеспечивают нормальное функционирование нервной системы и отвечают за энергетический обмен.



Витамин В₁ — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В₂ — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин В₆ — содержится в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Витамин В₉ (фолиевая кислота) — содержится в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Витамин В₁₂ — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Витамины — это вещества, которые содержатся в продуктах питания, но особенно их много в овощах и фруктах. Они очень полезны для организма человека.

Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, то есть они жизненно необходимы для человека.

Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека, у каждого витамина есть свое имя



Витамин А
Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин С
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он

Витамин Д
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасёт от всех болезней,
Без болезней лучше жить.



Витамин С (аскорбиновая кислота) — больше всего в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Витамин D — находится в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.



Витамин Е — содержится в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



Витамин К — содержится в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Витамин РР — находится в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.