***В каких продуктах «живут» витамины***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Где живёт** | **Чему полезен** |
| **Витамин «А»** | в рыбе, печени, абрикосах | коже, зрению |
| **Витамин**  **«В 1»** | в рисе, овощах,  птице | нервной системе, памяти, пищеварению |
| **Витамин**  **« В 2»** | в молоке, яйцах, брокколи | волосам, ногтям, нервной системе |
| **Витамин**  **«РР»** | в хлебе, рыбе, овощах, мясе | Кровообраще-нию и сосудам |
| **Витамин**  **«В 6»** | в яичном желтке, фасоли | нервной системе, печени, кроветворе –нию |
| **Витамин «С»** | в шиповнике, облепихе | иммунной системе, заживлению ран |
| **Витамин «Д»** | в печени, рыбе, икре, яйцах | костям, зубам |
| **Витамин «Е»** | в орехах, растительных маслах | половым и эндокринным железам |
| **Витамин «К»** | в шпинате, кабачках, капусте | свёртываемости крови |
| **Пантеиновая кислота** | в фасоли, цв. капусте, мясе | двигательной функции кишечника |
| **Фолиевая кислота** | в шпинате, зелёном горошке | росту и кроветворению |
| **Биотин** | в помидорах, соевых бобах | коже, волосам и ногтям |

**будьте здоровы!**

**ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА**



***Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму вещества. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита» - жизнь. Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням.***



**Витамин Е**или токоферол, содержится в растительном масле, маргарине, а также зерновых. В организме он играет роль антиоксиданта, защищая клетки от действия свободных радикалов.

**Витамин А**называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстрее наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправляет сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый **витамин А**, а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

**Витамин С** охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, дифтерия, коклюш, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости.

**Витамин В1**или тиамин, содержится в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, картофеле, бобовых. Витамин В1 необходим для метаболизма углеводов, жиров и этанола. Кроме того, он предотвращает накопление в организме токсических продуктов, опасных для сердца и нервной системы.

**Витамин В2**или рибофлавин, содержится в молоке, йогурте, яйцах, мясе, птице и рыбе. Симптомами недостаточности витамина В2 являются растрескивание губ, покраснение глаз, дерматиты, снижение количества эритроцитов в крови.

**Витамин В6**или пиридоксин, содержится в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах, зерновых. Он необходим для формирования эритроцитов, расщепления белков, нормального функционирования нервной и иммунной системы.

Суточная потребность в витамине В6 определяется количество потребляемого белка. В среднем она составляет 1.4 мг, что соответствует одному большому куску жареной рыбы.

**Витамин D** точнее, его неактивные предшественники, содержится в рыбьем жире, яйцах, тунце, лососине, сардине и других рыбных продуктах. Он необходим для нормального метаболизма кальция и фосфора в крови.