

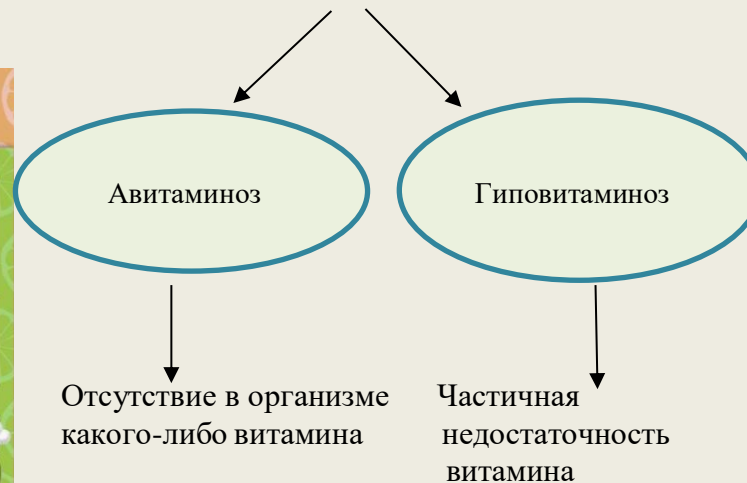
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Витамины - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма!

*Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу утром, суп - в обед,
А на ужин – винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и калу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа –
Будет вечно молода!*

Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания. Недостаток витаминов может вызвать огромное количество болезней. Витаминная недостаточность — патологическое состояние. В зависимости от глубины и тяжести витаминной недостаточности, выделяют две ее формы:

Виды витаминной недостаточности



Витамин А - обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожу, отвечает за нормальные состояния зрения. Витамин А содержится в рыбе, печени, абрикосах, моркови.

Витамин В1 - улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.

Витамин В2 - укрепляет ногти и волосы, влияет на состояние нервов. Он содержится в яйцах, молоке, капусте, брокколи.

Витамин В6 - отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение. Этот витамин содержится в яичном желтке, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12 - стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.

Витамин РР - регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.

Витамин С - полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей. Витамина С много в шиповнике, облепихе, чёрной смородине, лимоне.

Витамин D - укрепляет зубы и кости, находится в печени, икре, яйцах, молоке.

Витамин E - способствует улучшению общего состояния человека. Содержится в орехах и растительных маслах.

Витамин K - отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.

