



ВИТАМИНЫ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ





Нам всем знакомо слово «ВИТАМИНЫ».
- А что оно значит?



ЭТО ИНТЕРЕСНО!



Слово «витамин» придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ.

Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо.

Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Это вещества, необходимые для жизни.

Витамины играют в жизни человека огромную роль.



**МОРКОВЬ И ФАСОЛЬ ЛЕЧАТ ОТ МАЛОКРОВИЯ
ТЕХ РЕБЯТ, ЧЬИМ ЩЁЧКАМ НЕОБХОДИМО
ПОРОЗОВЕТЬ.**



ПЕРЕЦ ЛЕЧИТ ДЁСНЫ.



КАПУСТА ЛЕЧИТ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА.



**БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, У КОТОРЫХ
ПОДНЯЛОСЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ,
ОБРАЩАЮТСЯ
ЗА ПОМОЩЬЮ К ТЫКВЕ, ПЕТРУШКЕ И
СВЕКЛЕ**



ВИТАМИН А

- У ВАС СНИЖАЕТСЯ ЗРЕНИЕ? НЕЧЁТКО ВИДИТЕ ПРЕДМЕТЫ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ?

ВАМ, КОНЕЧНО НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНА..... А. ЕГО НАЗЫВАЮТ ВИТАМИНОМ РОСТА. СОДЕРЖИТСЯ ОН В МОЛОЧНЫХ И КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, РЫБЕ, В МОРКОВИ, САЛАТЕ, ТОМАТАХ, ЛУКЕ.



ВИТАМИН В

ЕСЛИ ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В,
ОБРАЩАЙТЕСЬ К ТАКИМ ПРОДУКТАМ, КАК ХЛЕБ, КАШИ,
ТВОРОГ, СЫР, ЯЙЦА, КАПУСТА, ФАСОЛЬ, ГОРОХ, ЛУК, ОРЕХИ.
КАК ЖЕ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ
ГРУППЫ В? ДОСТАТОЧНО ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО:
ПРИ НЕХВАТКЕ ОБРАЗУЮТСЯ ТРЕЩИНЫ, ЯЗВОЧКИ В УГОЛКАХ
РТА, ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ.



ВИТАМИН С

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ВИТАМИН. СОДЕРЖИТСЯ ПОЧТИ ВО ВСЕХ СВЕЖИХ ОВОЩАХ, ПЛОДАХ, ЯГОДАХ: В ПЛОДАХ ШИПОВНИКА, В ЛИМОНАХ, В КАПУСТЕ, ЧЕСНОКЕ, ЛУКЕ, УКРОПЕ, В ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЕ, МАЛИНЕ...

ПРИ ЕГО НЕХВАТКЕ ЧЕЛОВЕК ЧАЩЕ БОЛЕЕТ ПРОСТУДНЫМИ И ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.



ШИПОВНИК



РЯБИНА



ВИШНЯ



ОБЛЕПИХА



ЧЁРНАЯ
СМОРОДИНА



КИЗИЛ



КЛУБНИКА



АПЕЛЬСИН



ЛЕМОН



ПОМИДОР



КАПУСТА



ЯБЛОКО



РЕДИС



КАРТОФЕЛЬ

ВИТАМИН С

