

Здоровье человека – это главная ценность в жизни



*Цехмейстер Ирина Николаевна,
учитель начальных классов
МБОУ «Гимназия №1»
г. Ноябрьск, ЯНАО,
Тюменская область*



Зачем нужны ВИТАМИНЫ

В отличие от основных компонентов пищи (жиров, белков и углеводов) [не сгорают в организме как топливо; вместо этого они выполняют свою главную роль: способствуют протеканию важнейших химических реакций, поддерживающих жизнь в нашем теле.

Они выполняют роль катализаторов, ускоряют огромное количество биохимических реакций в организме человека.



Они нужны для того, чтобы жить здоровой полноценной жизнью.

Витамины – важнейшие необходимые компоненты для жизни человека. Это то, что заводит механизм жизнедеятельности человека и всего живого мира в целом.



Витамины здоровья

Витамин А – один из самых жизненно важных и необходимых человеку витаминов



Ежедневно человеку необходимо принимать от 10 000 – до 25 000 МЕ витамина, в зависимости от массы тела

Продукты

масло сливочное
маргарин
яичный желток
печень говяжья
рыбий жир
икра

Витамин А защищает от гриппа, простуд, инфекций дыхательных путей

Полезные свойства витамина А благотворно воздействуют на зрение



Фрукты:

абрикос, хурма японская, дыня
персик

Ягоды:

Боярышник, облепиха, рябина
Содовая, шиповник сушеный
Калина, рябина черноплодная

Овощи:

морковь, тыква, томаты
Брокколи, перец болгарский

Зелень:

лук зеленый, петрушка, укроп
сельдерей зелень, черемша

Витамин А необходим для формирования костной системы и зубов, он оказывает влияние на жировой обмен и рост новых клеток, замедляет процессы старения.



Витамины здоровья

Витамин D является гормоном, то есть химическим элементом, который «говорит» нашему организму сделать что-то в определенном месте.

Лучшими естественными источниками этого витамина являются жирная рыба, в частности тунец, семга и скумбрия, а также сам пресловутый рыбий жир. Кстати, витамин D, содержащийся в молоке, добавляется туда искусственным путем.



Витамин D необходим нашему организму для усвоения кальция — минерала, который играет ключевую роль в формировании крепких костей. Вот почему недостаток этого витамина может привести к возникновению рахита у детей или размягчению костей (остеомиелиту) у взрослых.

Витамины здоровья

Полезные свойства витамина В обширны и велики, практически ни одна система организма не может нормально функционировать без витаминов группы В.

В₁

— незаменимый компонент для успешной работы нервной системы, улучшает процессы памяти, снабжает головной мозг глюкозой. Принимает активное участие в преобразовании жира, белков и углеводов в энергию, нормализует кислотность, повышает иммунитет



в злаковых и цельнозерновых продуктах, изюме, пивных дрожжах, мясе, рыбе и молочных продуктах;



в продуктах животного происхождения: мясе, молочных продуктах, рыбе.



В₂

— активный участник обмена веществ. Синтез белков, расщепление жиров и усвоение многих питательных веществ



Витамины здоровья

Свое название витамин К получил от слова «коагуляция» (свертываемость), и оно вполне оправданно, поскольку подчеркивает его важную роль в процессе свертывания крови.

Витамин К содержится в зеленых листовых овощах, например в кудрявой капусте, шпинате, ботве репы и свеклы, петрушке, а еще в брокколи, цветной, белокочанной и брюссельской капусте.



Витамин К способствует формированию крепких костей.



В небольших количествах витамин К также присутствует в рыбе, печени, мясе и яйцах, а кроме того, бактерии желудочно-кишечного тракта также в состоянии вырабатывать его самостоятельно (хотя и по чуть-чуть).



Витамины здоровья

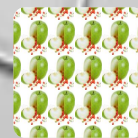
Витамин С способствует образованию коллагена — это белок, который отвечает за состояние кожи, связок, сухожилий и кровеносных сосудов. Также он способствует заживлению и рубцеванию ран, а еще восстановлению и поддержанию в нормальном состоянии хрящей, костей и зубов.



Применяют в промышленности, например в фотосъемке, производстве пластмасс, водоочистке (для удаления избытка хлора), изготовлении пятновыводителей, средств по уходу за кожей и волосами.



Его богатейшие источники — свежие, необработанные овощи и фрукты, в особенности citrusовые, например апельсины и лимоны, дыня-кantalупа, киви, разнообразные ягоды, брокколи, брюссельская и цветная капуста, квашеная капуста, болгарский перец, зеленые листовые овощи и помидоры, шиповник.





Витамины здоровья



Витамин Е — это общее название для целой группы веществ (их по меньшей мере 8), отличающихся биологической активностью



Помимо масла зародышей пшеницы, богатейшими источниками витамина Е являются также другие растительные масла, в частности кукурузное, соевое, пальмовое, подсолнечное и шафрановое, а еще орехи и семечки.



Витамин Е — это важнейший жирорастворимый антиоксидант, который спасает клетки от окислительного повреждения.



Витамин молодости и здоровья