Немного истории

До конца XIX века наши предки даже не догадывались о существовании витаминов. Считалось, что наличие в продуктах питания белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды достаточно для нормальной работы организма. С древних времен люди страдали от классических авитаминозов, таких как цинга, куриная слепота, пеллагра, бери – бери, рахит. Эти специфические заболевания были вызваны недостатком или полным отсутствием в пище особых веществ, ныне называемых витаминами.

Чаще всего авитаминозам подвергались мореплаватели, совершавшие длительные путешествия, участники экспедиций, военные, путешественники, заключенные, жители осадных городов. Как правило, в их рационе питания не хватало свежих овощей, фруктов, мяса.

МОБУ СОШ с. Белое Озеро

В каких продуктах живут витамины?

Памятка для учащихся

Белое Озеро

2020

Это нужно знать каждому

Чтоб сильным быть, ловким,
здоровым, веселым,
Не стоит есть чипсы
и пить кока-колу.
Съешь яблоко, сливы,
лимон, апельсины -
Во фруктах и в ягодах
есть витамины.
Нам справиться с насморком,
гриппом, ангиной
Помогут не чипсы,
а те витамины,
Что в ягодах, фруктах
живут, в овощах,
В сырах, творогах,
в молоке и борщах...
Всем нравится сочную,
спелую грушу,
клубнику, чернику,
смородину кушать...
В различных продуктах -
от рыб до малины,
Для жизни важнейшие
есть витамины.
Зовутся они: К; Е; Д; А; В; С,
Содержатся в зелени,
в злаках, в яйце.

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

Витамин B_1 находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин B_2 находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин B_6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы, двигательную функцию кишечника.

Витамин B_{12} — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению. Стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению.

Будьте здоровы!