

Витамины - вещества органического происхождения

Роль витаминов в жизни человека несложно понять даже исходя из самого названия. Первая часть слова «vita» переводится с латыни, как «жизнь». Из названия следует, что витамины - это органическое соединение различной сложной химической природы, необходимые для жизни.

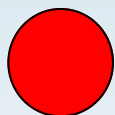
Известно около 30 витаминов.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Польза витаминов для здоровья заключается в их способности предотвращать и лечить различные заболевания, включая коронавирус, проблемы с сердцем, высоким уровнем холестерина, заболевания глаз, кожных заболеваний и многих других. Витамины можно употреблять в различных формах. Наиболее распространенным способом получить их—через продукты, которые мы едим.



«Польза витаминов для нашего организма!»



Укрепляют иммунную систему!!!



Способствуют усвоению железа



Являются мощным антиоксидантом, защищая клетки от вирусов



Необходимы для роста клеток тканей, костей и зубов, а также для заживления ран



























Регулируют процесс кроветворения, обмен веществ



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры
«Сургутский центр социальной
помощи семье и детям»

Польза витаминов для организма



Витамины и микроэлементы	Действие	Рекомендуется ежедневно употреблять	Источник
C	Иммунитет, молодость организма, эластичность и упругость кожи	70-100 мг	<div>  Перец  Апельсиновый сок  Облепиха </div>
E	Молодость, питание кожи и волос, здоровье репродуктивной системы	15 мг	<div>  Молоко  Подсолнечное масло  Яйца </div>
B ₆	Молодость, здоровье нервной системы, ногтей и волос	1,8 мг	<div>  Кефир  Морковь  Авокадо </div>
B ₉	Здоровье пищеварительной системы, иммунитет	0,2 мг	<div>  Бобовые  Листовые овощи  Молоко </div>
Mg	Антистресс, здоровье репродуктивной системы	350 мг	<div>  Томатный сок  Арбуз  Тыквенные семечки </div>
A	Иммунитет, эластичность и обновление кожи	1 мг	<div>  Тыква  Морковь  Яйца </div>
Cu	Синтез гормонов, укрепление стенок сосудов	1-2 мг	<div>  Томатный сок  Какао  Шиповник </div>
Fe	Образование гемоглобина в крови, здоровье волос, ногтей и кожи	20 мг	<div>  Томатный сок  Крупы  Мясо </div>