

ГДЕ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ?

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «А»	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин «В 1»	в рисе, овощах, птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В 2»	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В 6»	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
Витамин «С»	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
Витамин «Д»	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин «Е»	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин «К»	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантеиновая кислота	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению

Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям
---------------	---------------------------	------------------------

ГДЕ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ ?



Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму вещества. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита» - жизнь. Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням

