

ВИТАМИН С

необходим для:

- укрепления иммунитета
- повышения сопротивляемости организма различным инфекциям и простудным заболеваниям
- борьбы со стрессом и симптомами депрессии
- выработки коллагена

Где искать: цитрусовые, квашеная капуста, шиповник, киви, яблоки, персики, абрикосы, черная и красная смородина, болгарский перец, все виды капусты, зелёный горошек, клубника, малина, зелёный лук, облепиха, шпинат.



ВИТАМИН D

необходим для:

- усвоения кальция
- сопротивления организма к кожным заболеваниям
- предотвращения развития сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии

Где искать: рыбий жир, икра, красная рыба, яичный желток, печень, сливочное масло, молоко и молочные продукты, сметана, творог, сыр, хлеб из муки грубого помола.

ВИТАМИН E

необходим для:

- повышения защиты силы организма
- укрепления иммунитета
- стимулирования регенерации клеток
- функционирования работы половых желез и всей мышечной системы

Где искать: растительное масло, семечки и орехи, яичный желток, зёрна злаковых, ростки пшеницы, шиповник, облепиха, черешня, рябина, зелень.



Полезно знать. Витаминная азбука : информационный буклет / МКУ г. Лермонтова «Централизованная библиотечная система», отдел комплектования и обработки документов ; составитель Н. В. Колесниченко. – Лермонтов, 2024.

Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова

«Централизованная библиотечная
система»

отдел комплектования и обработки
документов

Полезно знать



Лермонтов
2024

Что такое витамины?

Витамины - биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям. Многие витамины не синтезируются в организме и поступают только с пищей.



Ни для кого не секрет, что к весне мы начинаем испытывать недостаток витаминов. Их содержание во фруктах и овощах уменьшается, а запасы полезных веществ организма истощаются.

ВИТАМИН А

необходим для:

- производства белка и регуляции обмена веществ
- правильного распределения жировых отложений
- замедления старения

Его недостаток приводит к ухудшению зрения и сухости кожи.

Где искать: печень, , рыбий жир, сливочное масло, желток яиц, молоко и сливки, в жёлтых, красных и зелёных овощах и фруктах, морковь, красный перец, тыква, свекла, абрикосы, шпинат и зелень петрушки.

ВИТАМИН В1

необходим для:

- защиты нервных клеток
- работы пищеварительной и сердечно-сосудистой систем

Где искать: говядина, свинина, мясо птицы, печень, рыба, овёс, гречка, рис, яичный желток, пшеничная мука грубого помола и продукты из неё, дрожжи, бобовые, орехи, спаржа, брокколи, брюссельская капуста.

ВИТАМИН В2

необходим для:

- образования эритроцитов и антител
- регуляции роста и репродуктивных функций в организме
- кожи, ногтей
- роста волос
- и в целом для здоровья всего организма

Где искать: молочные и мясные продукты, рыба, яйца, крупа гречневая и овсяная, зернобобовые,

капуста, помидоры, зелёные листовые овощи, абрикосы, дрожжи, хлеб из цельного зерна.

ВИТАМИН В6

необходим для:

- регулирования белкового обмена
- усвоения железа
- правильного синтеза нуклеиновых кислот, препятствующих старению

Где искать: курица, говядина, баранина, печень, креветки, лососевые, яйца, молочные продукты, овсяные хлопья, бананы, капуста, изюм, слива.



ВИТАМИН В12

необходим для:

- образования эритроцитов нормальной формы
- предупреждения их разрушения
- препятствия накопления лишнего жира в печени, почках, сердце
- укрепления иммунитета
- эмоционального равновесия

Где искать: говяжья и телячья печень, почки, говядина, свинина, курица, морепродукты, яичные желтки, сухое молоко (нежирное), кисломолочные продукты, твёрдый сыр, сардина, сельдь.