

Вітамін И






Vitamin A



Основні харчові джерела: печінка тріски, медичний риб'ячий жир, літнє вершкове масло, жирний сир, оселедець, печінка, нирки, жовтки яєць, сметана, вершки, МОЛОКО.



Вітамін В, (тіамін) бере участь у біохімічних процесах вуглеводного обміну, окислювальному декарбоксилюванні кетокислот, забезпеченні нормального росту. Він грає важливу роль в діяльності нервової системи людини, обмінних процесах в корі головного мозку і периферичних нервових волокон.



Основні харчові джерела вітаміну С - овочі і фрукти, особливо сухі плоди шипшини, чорна смородина, червоний перець, петрушка, кріп, щавель, зелена цибуля, томати, лимони, апельсини, мандарини, капуста.



Вітамін Д
відноситься до жиророзчинних вітамінів. Міститься переважно в харчових продуктах тваринного походження в дуже малих дозах, або утворюється в організмі людини при опроміненні сонячним світлом (рекомендується перебувати мінімум як десять хвилин на сонці або 30 хвилин на денному світлі щодня, але при відкритих ділянках шкіри), може накопичуватися до **вкрай небезпечного**

