

# Витамины

Автор: Чернецкая Софья

Органические вещества, ответственные за правильное функционирование человеческого организма.

Человек не способен производить их, или производит их в недостаточном количестве.



Мы получаем витамины из пищи. Витамины делятся на водорастворимые и на жирорастворимые.



# Витамин А



## Продукты:

Яичный желток, морковь,  
рыбий жир, сметана, молоко,  
печень.

## Функция:

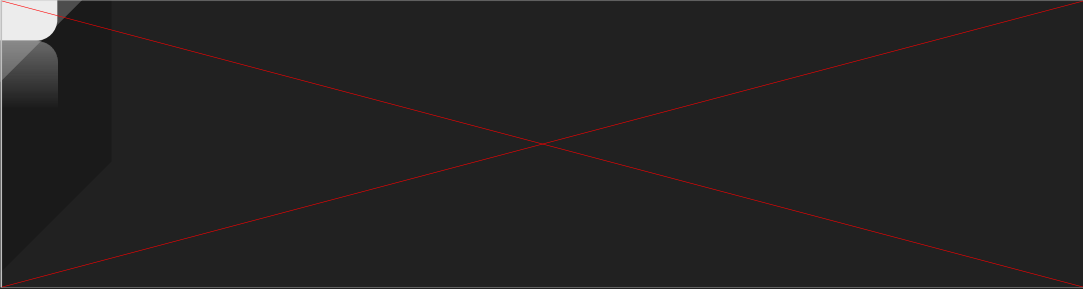
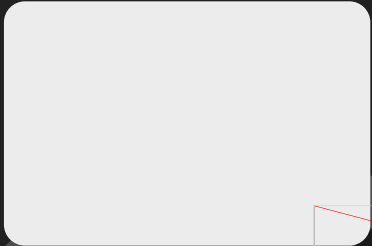
улучшение зрения,  
восстановление кожного  
покрова, укрепление волос,  
регенерация клеток.

## Симптомы нехватки:

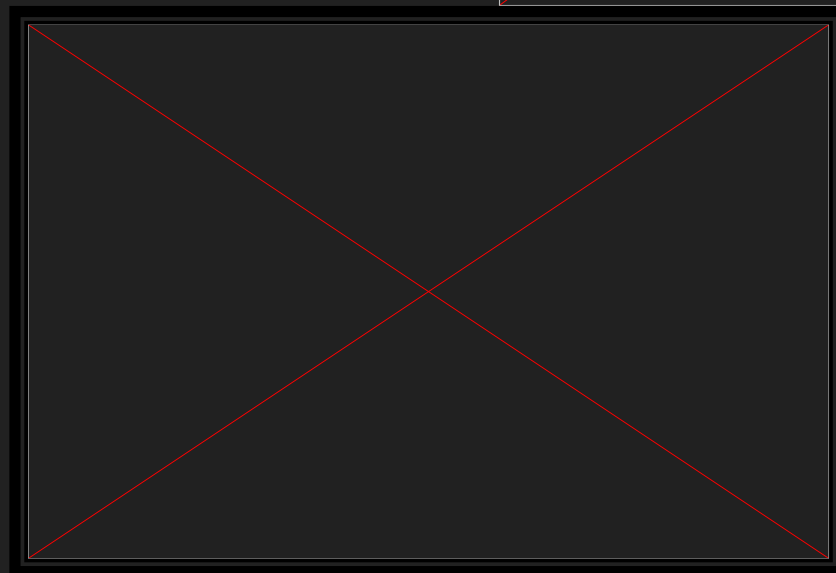
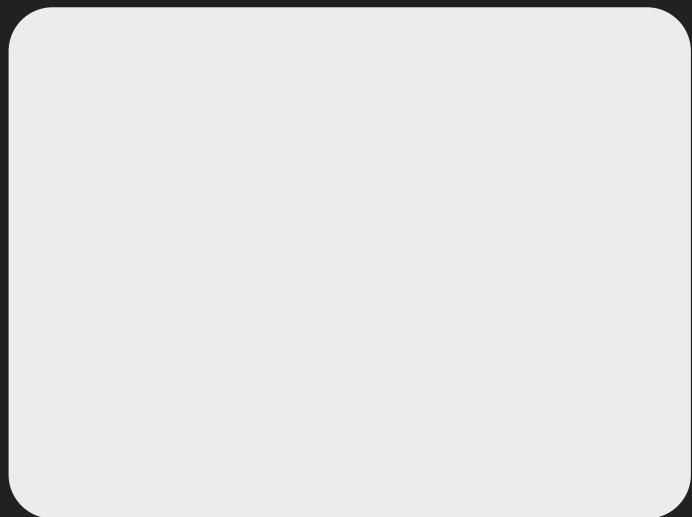
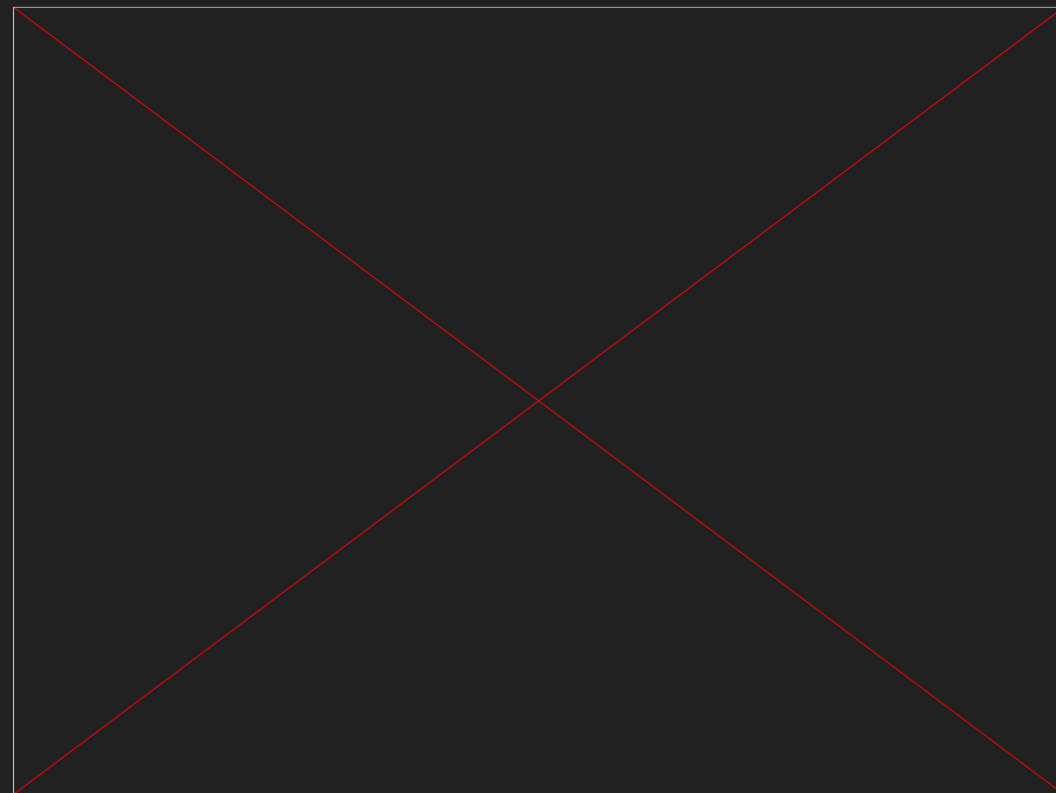
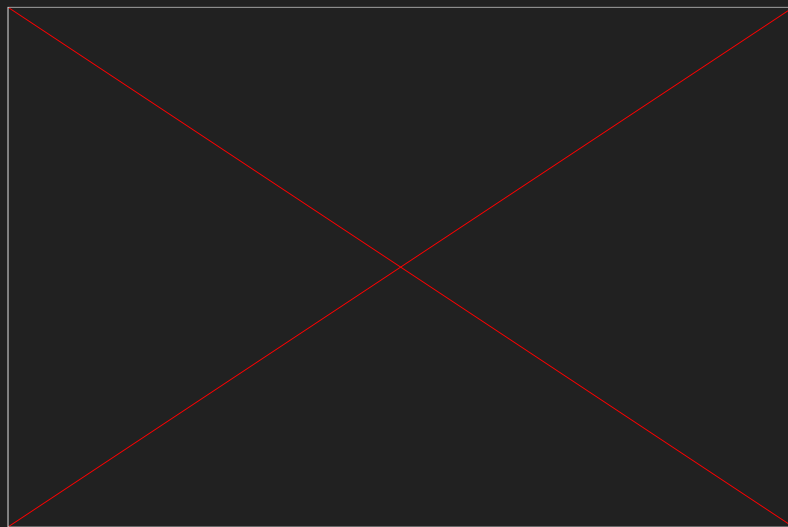
ухудшение зрения, куриная  
(ночная) слепота, кожные  
проблемы.

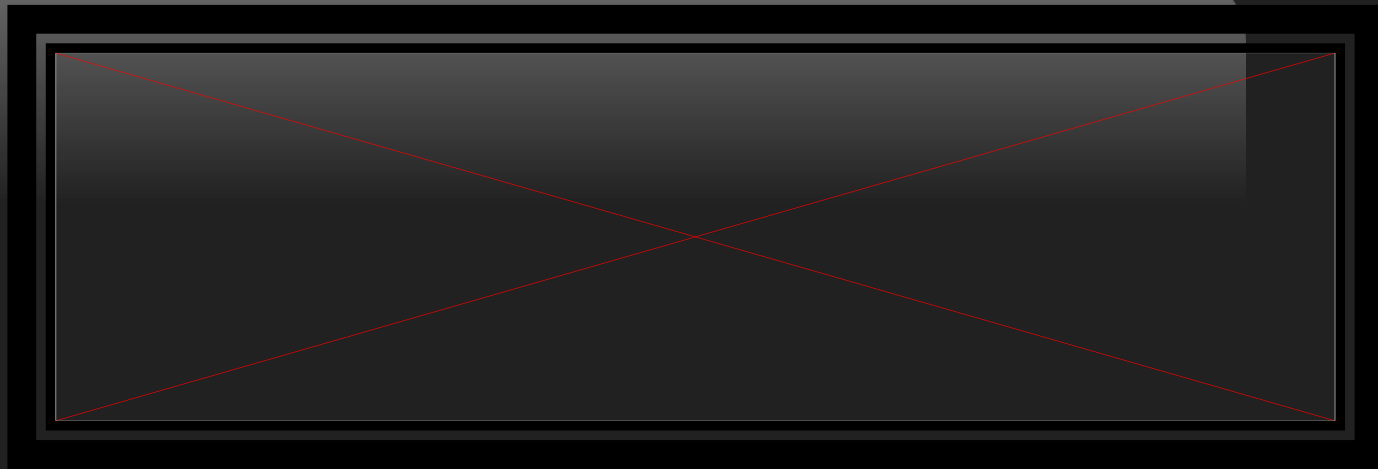
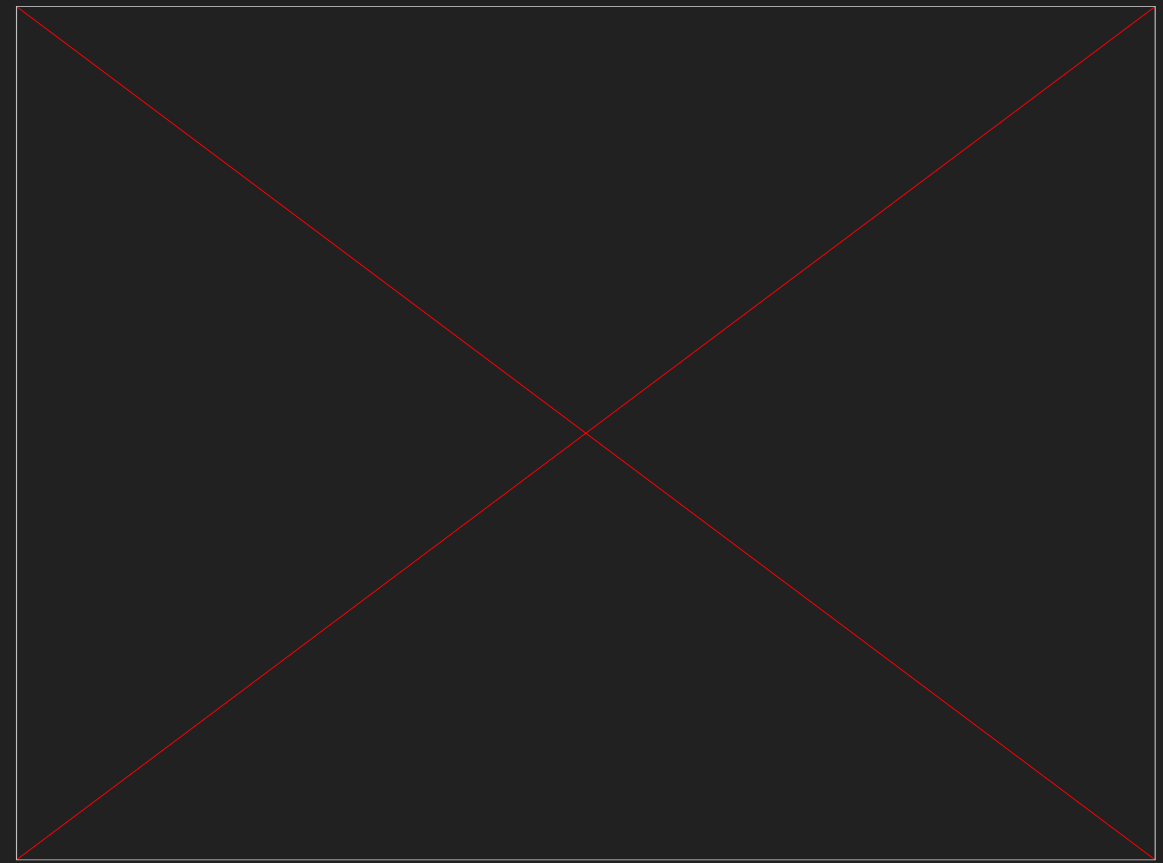
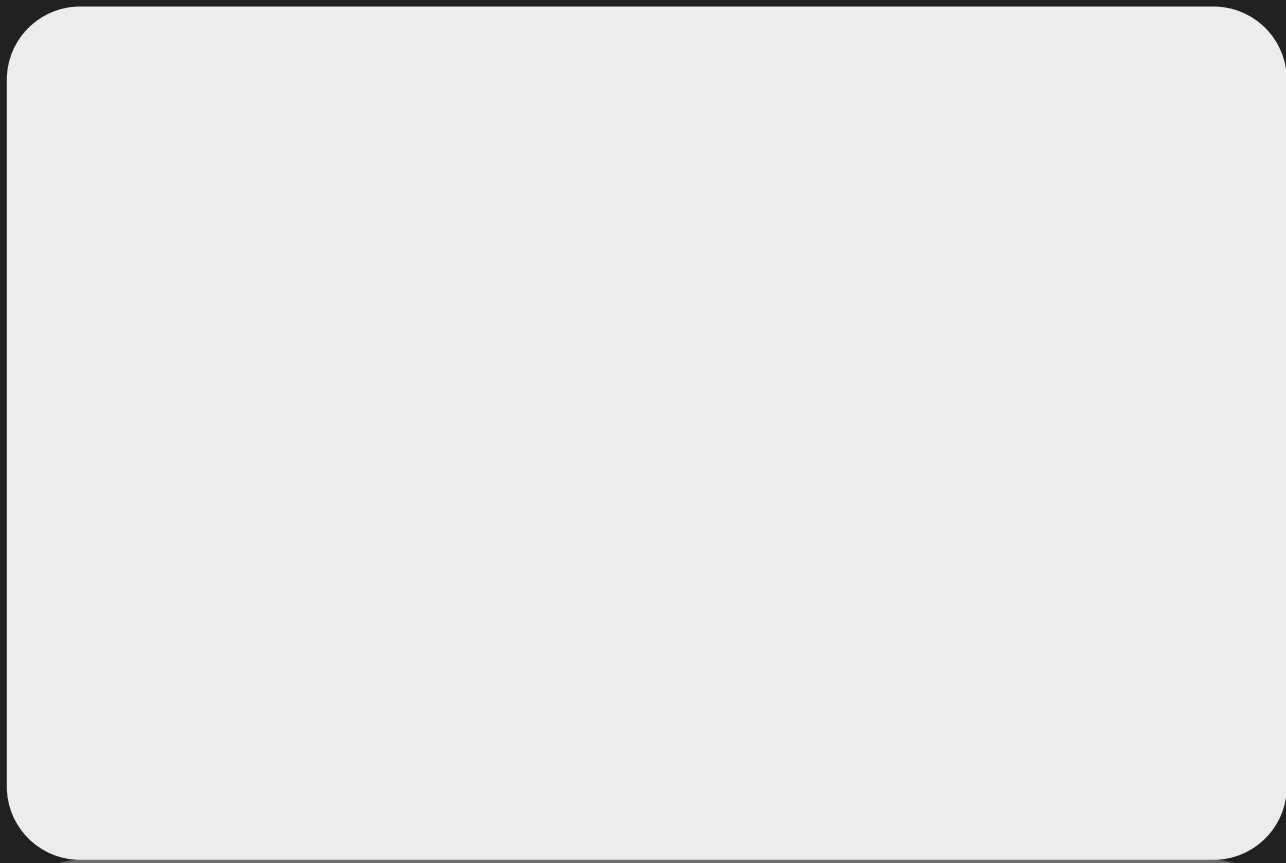
## Передозировка:

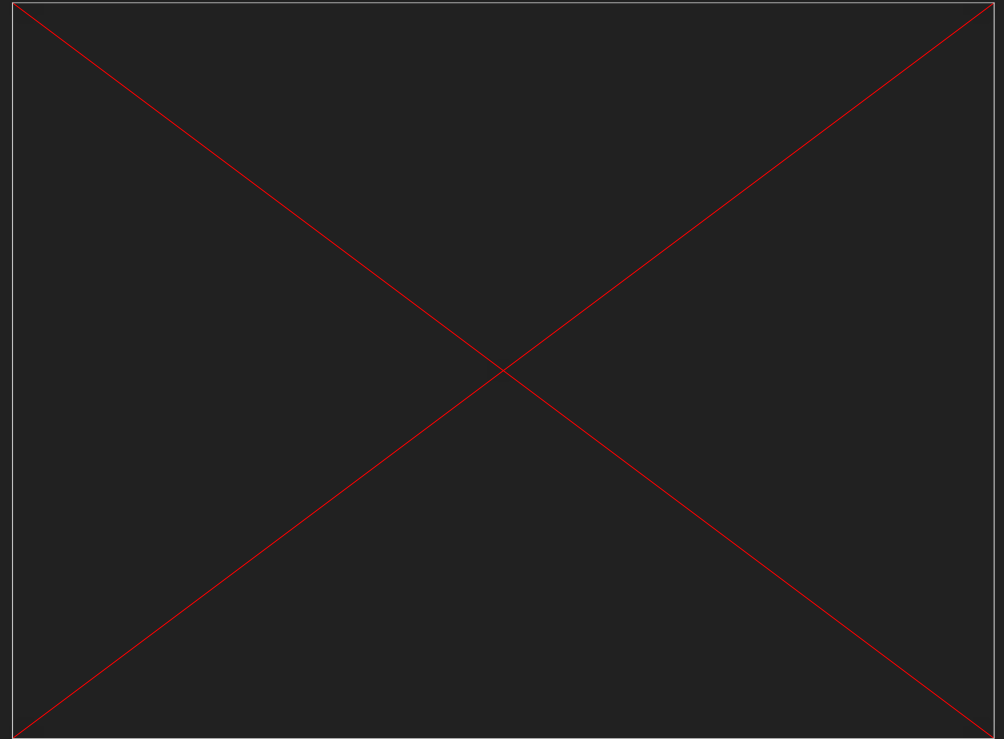
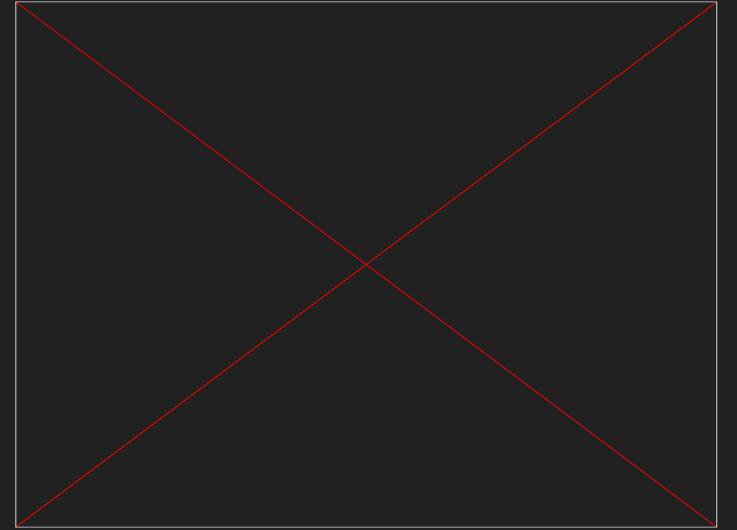
Головная боль, токсичен для  
печени, истончает волосы,  
шелушение кожи.



Содержится:  
в мясе,  
молочных продуктах,  
зеленых овощах,  
зерновых и бобовых  
культурах.



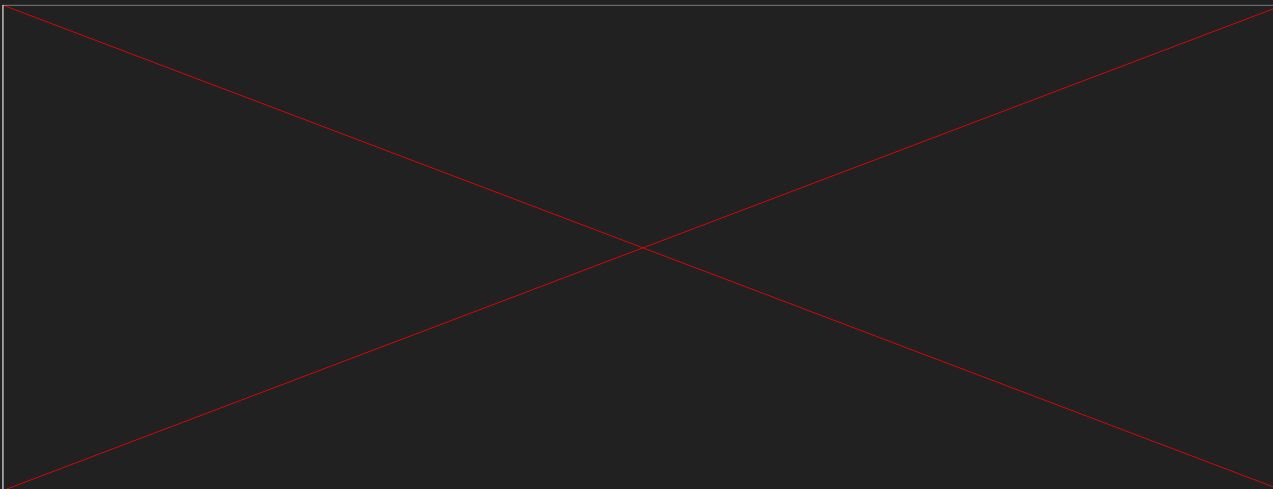
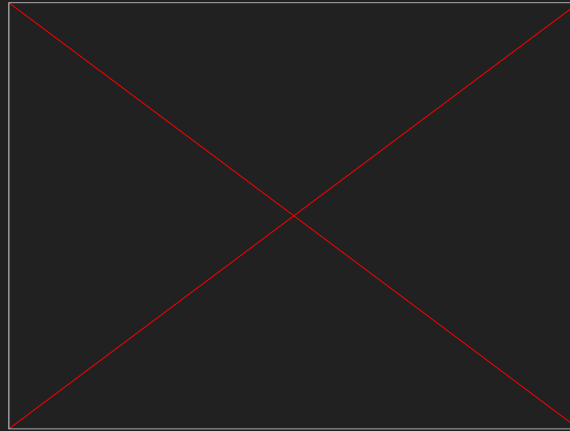




## Витамин С аскорбиновая кислота

Продукты:

Перец, капуста, клубника,  
киви, цитрусовые, помидоры,  
дыня, печень.



Функция:

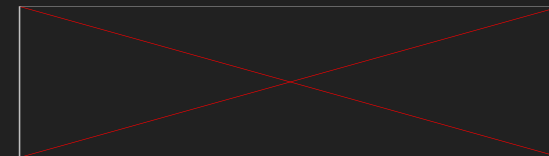
Антиоксидант №1, противораковый,  
участвует в образовании коллагена,  
укрепляет иммунную систему,  
помогает усвоению железа.

Симптомы нехватки:

Анемия, нарушения иммунитета,  
плохое ранозаживление, цинга,  
утомляемость, кровотечения  
внутренних органов.

Передозировка:

оксалатные камни в почках.



C20H30O

C12H17N4OS

C17H20N4O6

C6H5NO2

C8H11NO3

C19H19N7O6 и C19H19N7O6

C63H88CoN14O14P

C63H88CoN14O14P

C6H5NO2

C10H16N2O3S

C27H30O16

C28H44O

C27H44O

C31H52O3

C31H46O2



Спасибо за внимание