

Витамины

Автор: Чернецкая Софья

Органические вещества, ответственные за правильное функционирование человеческого организма.

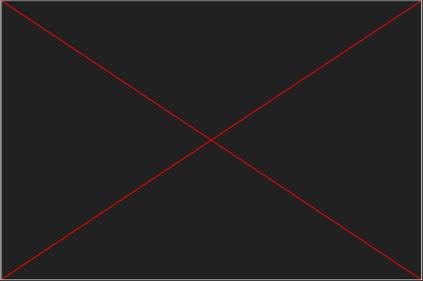
Человек не способен производить их, или производит их в недостаточном количестве.



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



Витамин А



Продукты:

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

Функция:

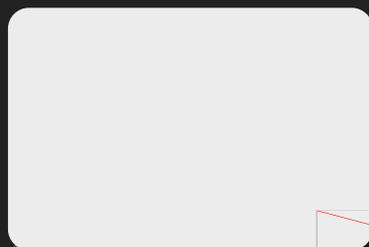
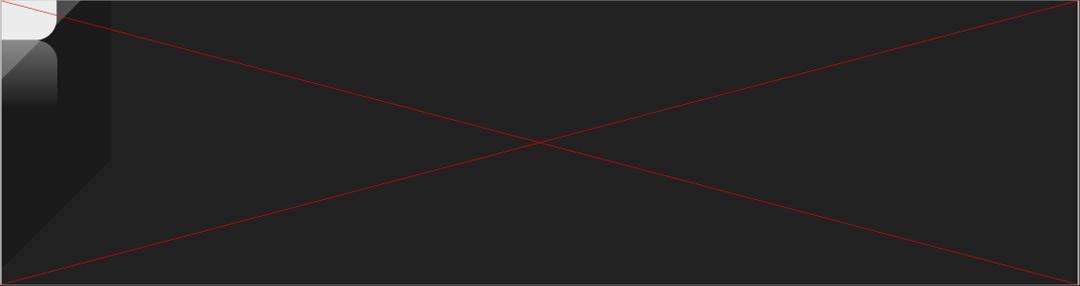
улучшение зрения,
восстановление кожного
покрова, укрепление волос,
регенерация клеток.

Симптомы нехватки:

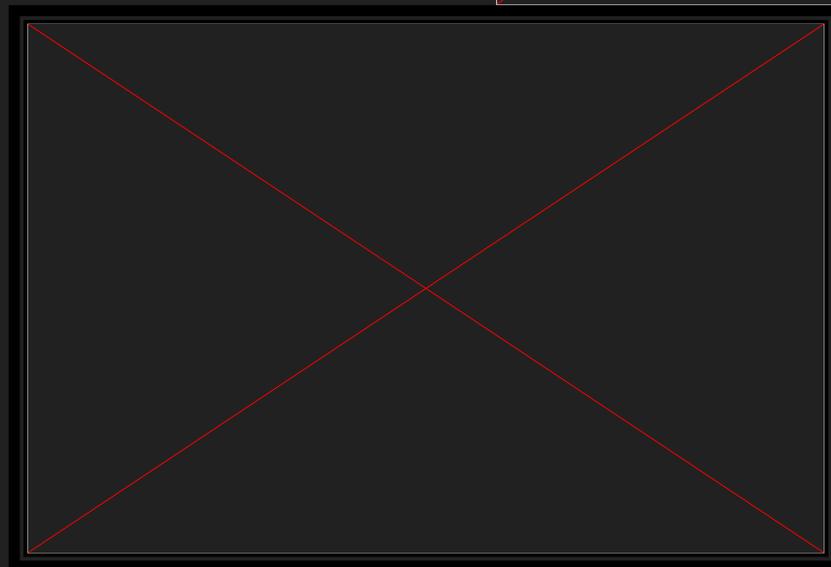
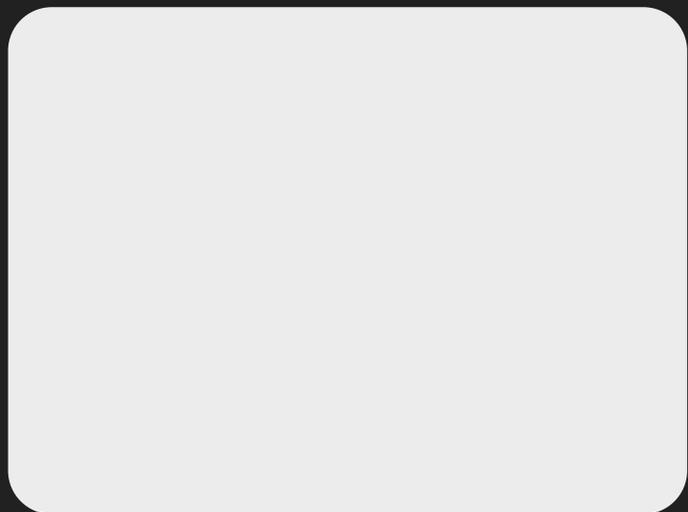
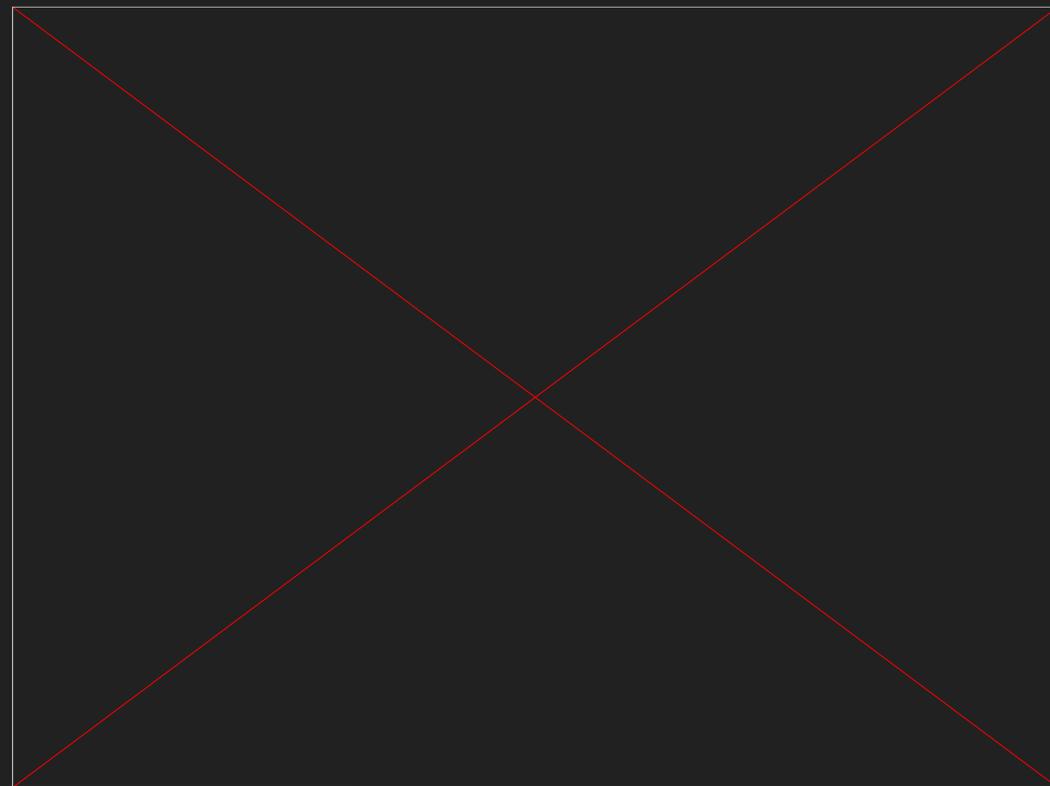
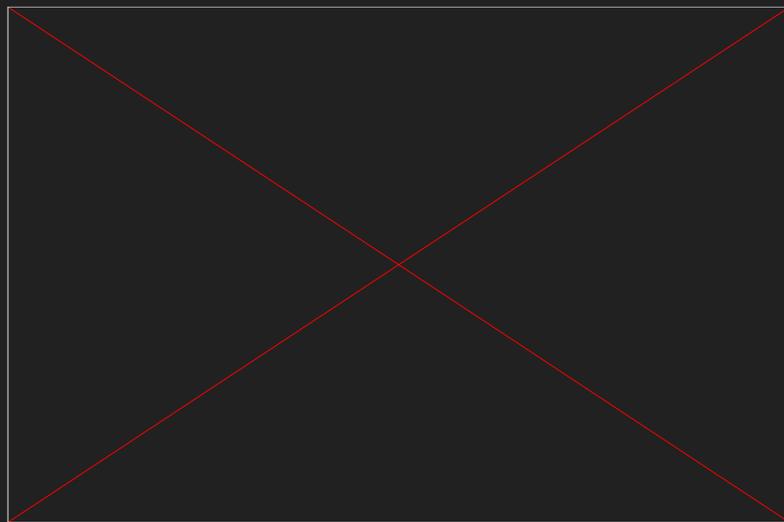
ухудшение зрения, куриная
(ночная) слепота, кожные
проблемы.

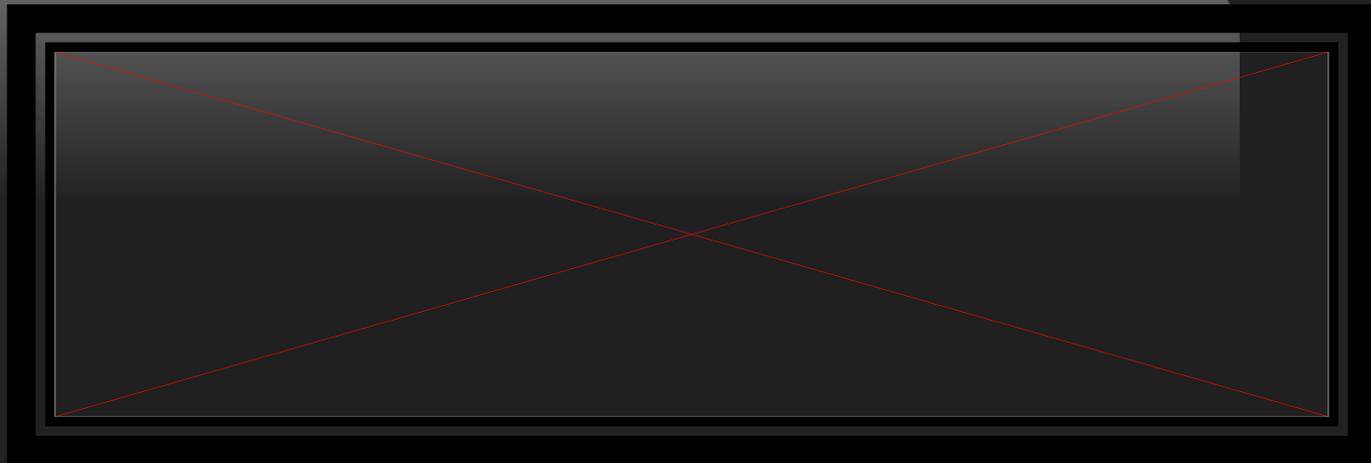
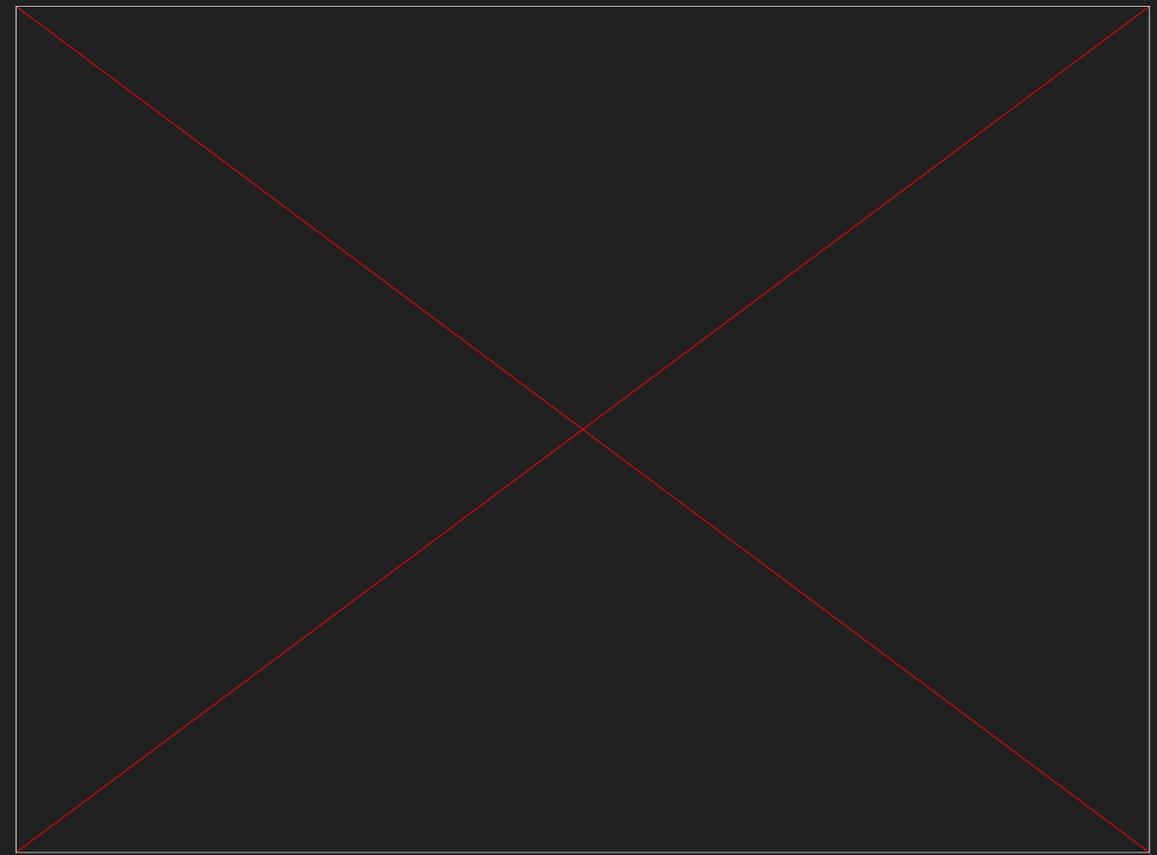
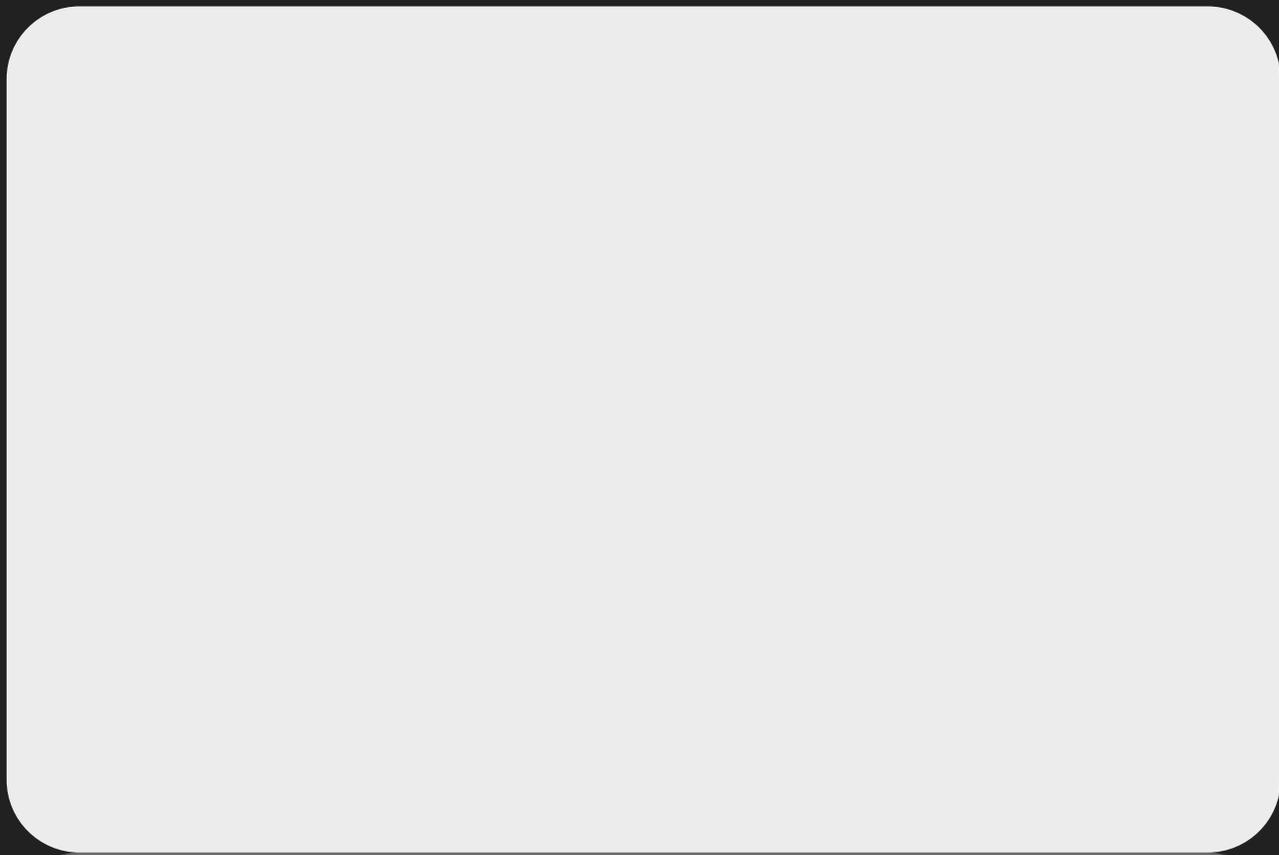
Передозировка:

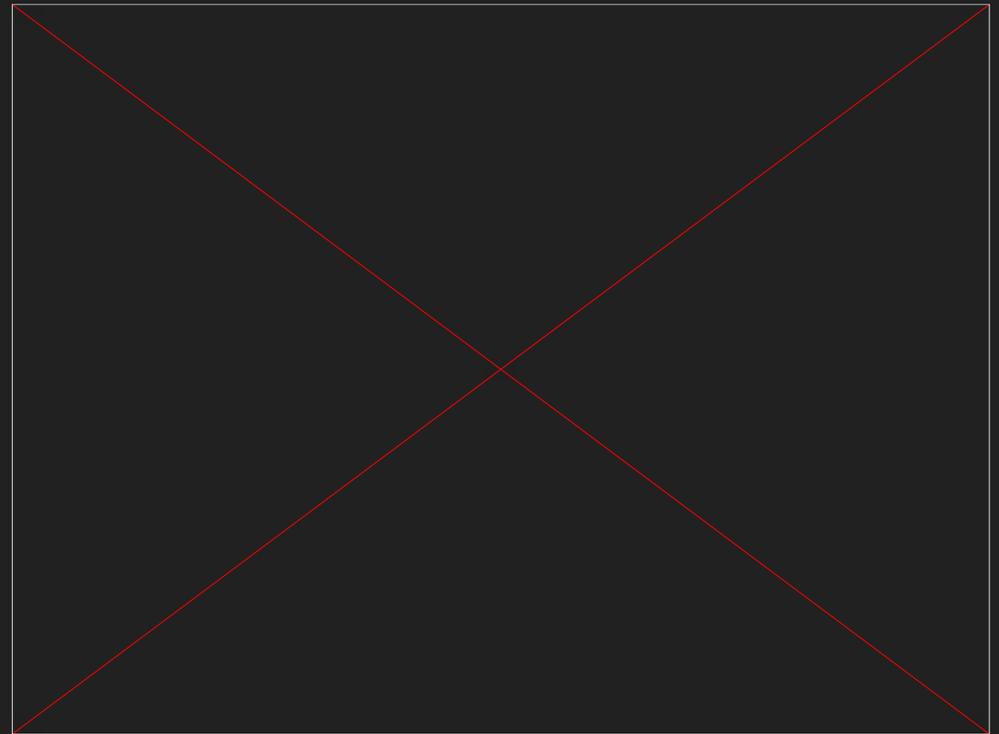
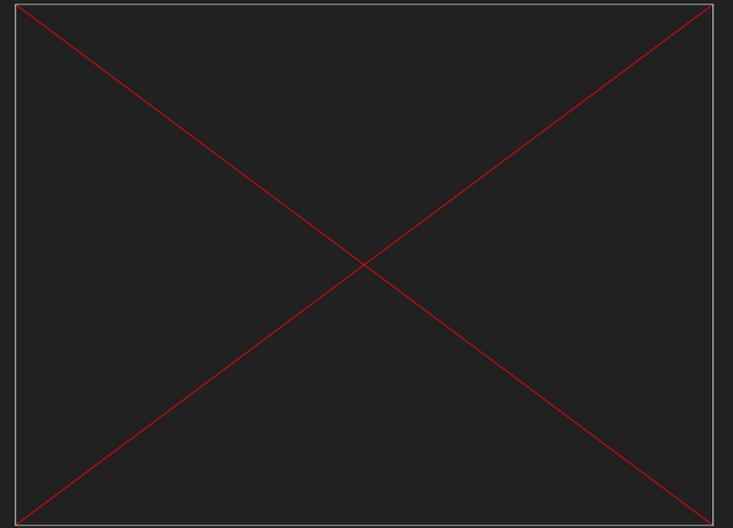
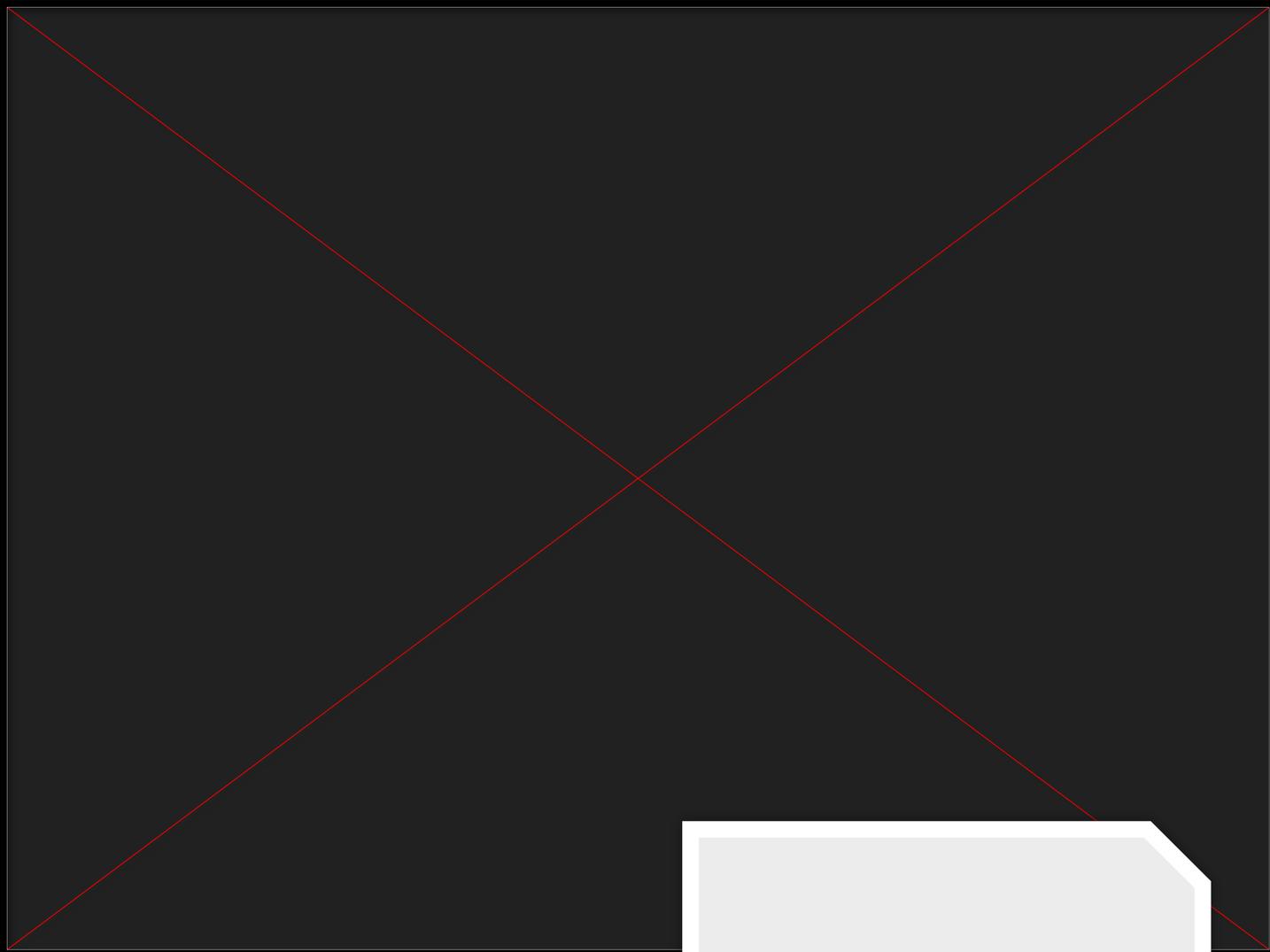
Головная боль, токсичен для
печени, истончает волосы,
шелушение кожи.



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



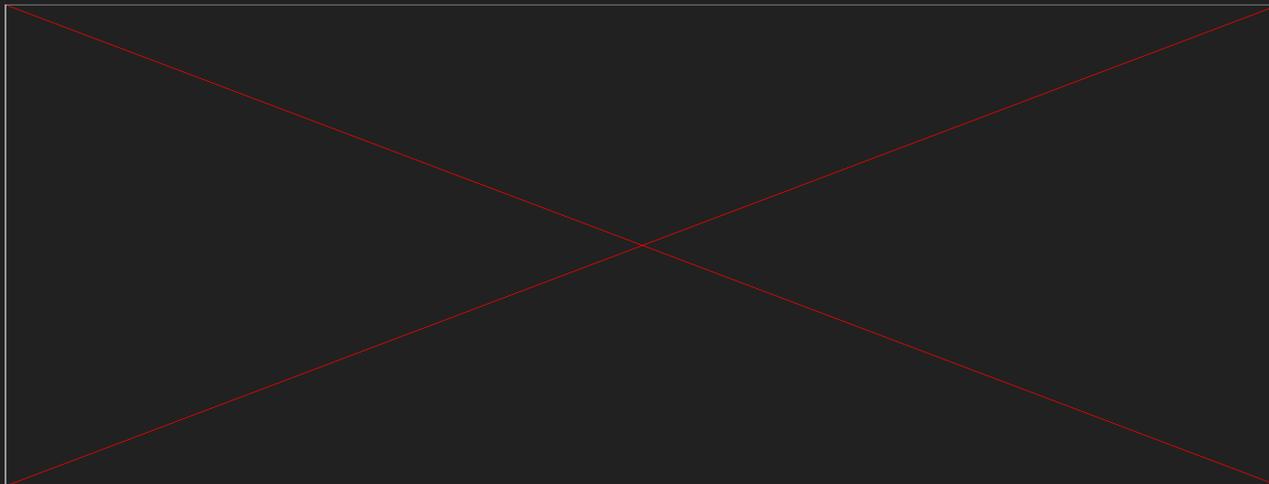
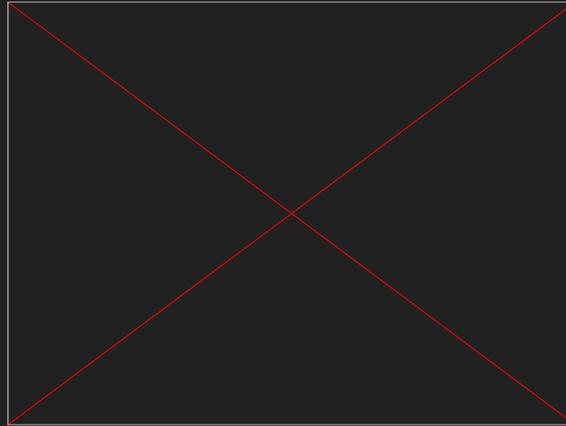




Витамин С аскорбиновая кислота

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