

## Немного истории

До конца XIX века наши предки даже не догадывались о существовании витаминов. Считалось, что наличие в продуктах питания белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды достаточно для нормальной работы организма. С древних времен люди страдали от классических авитаминозов, таких как цинга, куриная слепота, пеллагра, бери – бери, рахит. Эти специфические заболевания были вызваны недостатком или полным отсутствием в пище особых веществ, ныне называемых витаминами.

Чаще всего авитаминозам подвергались мореплаватели, совершавшие длительные путешествия, участники экспедиций, военные, путешественники, заключенные, жители осадных городов. Как правило, в их рационе питания не хватало свежих овощей, фруктов, мяса.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ  
ОБРАЗОВАНИЯ»

Телефон: (4725)33-30-16  
Эл. почта: st-iro@mail.ru

# В каких продуктах живут витамины?

Памятка для учащихся



Старый Оскол

2015

# Это нужно

# знать

# каждому

Чтоб сильным быть, ловким,  
здоровым, веселым,  
Не стоит есть чипсы  
и пить кока-колу.  
Съешь яблоко, сливы,  
лимон, апельсины -  
Во фруктах и в ягодах  
есть витамины.  
Нам справиться с насморком,  
гриппом, ангиной  
Помогут не чипсы,  
а те витамины,  
Что в ягодах, фруктах  
живут, в овощах,  
В сырах, творогах,  
в молоке и борщах...  
Всем нравится сочную,  
спелую грушу,  
клубнику, чернику,  
смородину кушать...  
В различных продуктах -  
от рыб до малины,  
Для жизни важнейшие  
есть витамины.  
Зовутся они: К; Е; Д; А; В; С,  
Содержатся в зелени,  
в злаках, в яйце.

Г. Шестакова



**Витамин А** содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В<sub>1</sub>** находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В<sub>2</sub>** находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах. Регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В<sub>6</sub>** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе. Регулирует функции нервной системы, двигательную функцию кишечника.

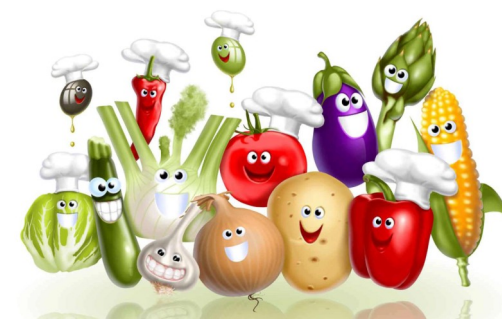


**Витамин В<sub>12</sub>** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению. Стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке. Необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе. Полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению.



**Будьте здоровы!**