







5

1. (, , ,).
2. (, , ,).
3. (, , ,).
4. , .
5. (, , ,).



-

.

,

,

,

,

.



,

,

,

7 минералов, которые необходимы нашему организму



Какие витамины нам действительно нужны.



Витамин А



Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.



Витамин А улучшает
зрение, сопротивляемость
организма в целом.

Витамин D



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней - лучше жить!



Витамин D делает
наши ноги и руки
крепкими, сохраняет
наши зубы



Витамины группы С

Витамин С – противощитовый. Если в организме мало витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, ослабляется внимание, при чистке зубов появляется боль и кровоточивость десен. При длительном отсутствии в организме витамина С развивается цинга.

Витамин С содержится главным образом в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в черной смородине, зеленом луке, в ягодах шиповника. Много витамина С в лимонах, апельсинах, салате, помидорах, капусте и других овощах и фруктах. Однако постоянными источниками витамина С являются свежая капуста и картофель.



[К оглавлению](#)

Продукты питания богатые витамином С

Киви



Шиповник



100 мг

100 мг

Черная смородина

Перец сладкий



Облепиха



Земляника

Витамин В.



- Включает в свою группу восемь витаминов:
 - - В1 (тиамин);
 - - В2 (рибофлавин);
 - - В3 (ниацин);
 - - В5 (пантотеновая кислота);
 - - В6 (пиридоксин);
 - - В7 (биотин);
 - - В12 (цианкобаламин);
 - - фолиевая кислота.
-
- Витамин В восстанавливает энергию, помогает бороться с лишним весом, улучшает работу сердечной мышцы.
 - Содержится в печени, почках, мясе и молоке.



Полезно- вредно!









DANCRETU.
TUMBLR.COM



