

Это нужно

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



Знать

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

Витамин В₁ находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В₂ 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 В₆ — 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.



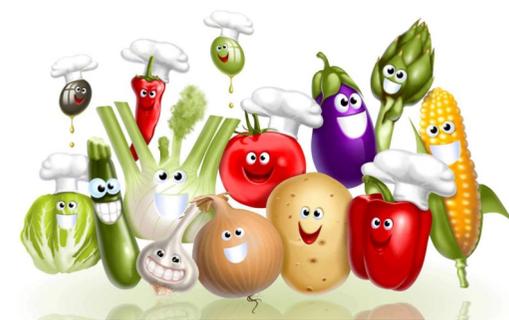
каждому

Витамин В₁₂ — 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!