

Для чего человеку нужны витамины?

Питание - необходимость человека, а здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища дает энергию, силу, развитие, здоровье, но зачастую является и основным источником большинства заболеваний. Поэтому важно каждый день употреблять такие продукты, которые обладают массой полезных для организма питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Никогда не унываю, и улыбка на лице,
Потому что принимаю витамины. А В С…

Витамины – это маленькие вещества, в них содержится сила и здоровье для организма: витамины **А, В, С, Д, Е**…

Витамин А нужен для роста, зрения и крепких зубов. Он живет в моркови, яичном желтке, тыкве, перце, масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то в организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

Витамин В нужен чтобы быть сильным, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Витамин В - помогает работать нашему сердцу . Он живет в таких продуктах как хлеб, крупы, его

много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, в молоке.

Витамин С нужен для укрепления иммунитет анашего организма и чтобы не болеть, защищает от простуды. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах (особенно в апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах (помидоры, жёлтая репа, морковь, капуста, лук, чеснок.)

Витамин Д - делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от рахита, от размягчения костей. Много его содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и сырой капусте, много его в молоке.

Витамин Е – оказывает благотворное влияние на больные глаза. Этот витамин имеется в яичном желтке, печёнке, кукурузе.

Каждый из этих витаминов очень важен для нас!

