

## Биотин.

€ Благоприятно влияет на нервную систему.

**Суточная потребность - 30 - 50 мкг в сутки.**

**Содержится** в шпинате, сое, грибах, дрожжах, помидорах, яичном желтке, печени.

### ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ витамины:

Их основная особенность - способны накапливаться в тканях организма, в основном в печени.



## Витамин А /Ретинол/

€ Ретинол и каротин участвуют в различных видах обмена веществ, оказывают влияние на состояние слизистых оболочек и кожи.

Особое значение витамин имеет для обеспечения нормальных процессов зрения.

**Суточная потребность - 800 -1000 мкг в сутки.**

**Содержится** в виде ретинола (рыбий жир, говяжья печень, икра, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток) и в виде каротина (морковь, зелёные и жёлтые овощи, бобовые, персики, абрикосы, шиповник, облепиха, черешня).



## Витамин D/Кальциферол/

€ Оказывает влияние на минеральный обмен, обеспечивает всасывание кальция и фосфора в кишечнике, влияет на отложение кальция в костной ткани.

**Суточная потребность - 2,5 мкг в сутки.**

**Содержится** в печени рыб.

Часть витамина D поступает в организм не с пищей, а синтезируется в коже под действием солнечных лучей.



## Витамин Е /Токоферол/

€ Нормализует мышечную деятельность, предотвращая развитие мышечной слабости и утомления. Этот витамин тесно связан с функцией эндокринной системы, щитовидной железы.

**Суточная потребность - 8-10 мг в сутки.**

**Содержится** в растительных маслах: миндале, арахисе, зелёных листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, молоке.



## Витамин К

€ Является одним из факторов, обеспечивающих свертываемость крови, участвует в формировании костной ткани.

**Суточная потребность - 55-65 мкг в сутки.**

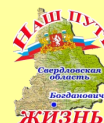
**Содержится** в шпинате, цветной и белокочанной капусте, листьях крапивы,

Они тебе  
нужны-



**ЗДОРОВЬЕ  
В ТВОИХ  
РУКАХ!!!**

МКУ «УКМПИИ», 2014  
623530, г. Богданович, ул. Гагарина, 32  
Телефон: (343) 76 2-29-22  
Составитель: Ананичева Л.В.



МКУ «Управление культуры,  
молодёжной политики и  
информации»

## РАСТИ ЗДОРОВЫМ!

▶ **Витамины для тебя**



**Серия буклетов  
«Здоровый Образ Жизни»  
для старшеклассника.**

**ГО Богданович 2014**

Одним из компонентов ЗОЖ является рациональное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов и микроэлементов.

Есть два основных закона  
рационального,  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.



**Во-первых**, энергетическая ценность меню должна соответствовать запросам твоего организма.

\*Ни голодание, ни переедание не принесут тебе пользы.



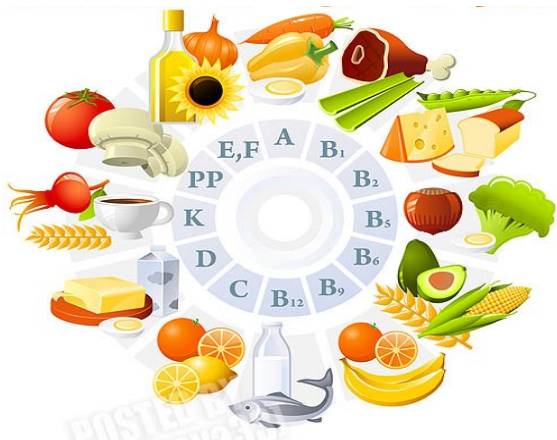
**Во-вторых**, пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы!

### Витамины

делятся на две большие группы -  
**водорастворимые** и **жирорастворимые**.  
**ВОДОРАСТВОРИМЫЕ:**

**Витамины С, В1, В2, В3 (Ниацин), В6, В12, фолиевая кислота, пантотеновая кислота и биотин.**

Их особенность в том, что они не накапливаются в организме и их запасов хватает на очень непродолжительное время.



### Аскорбиновая кислота

Самый известный из витаминов.

€ Играет важную роль в обменных процессах, особенно в усвоении белков, повышает устойчивость организма к заболеваниям.

**Суточная потребность - 60-70 мг в сутки.**

**Содержится** в овощах и фруктах, чёрной смородине, шиповнике, облепихе, листовой зелени, свежей капусте, цитрусовых.



### Тиамин

€ Повышает иммунитет, участвует в обмене углеводов, белков и жиров, является стимулятором нервной и мышечной деятельности, оказывает благоприятное влияние на функции органов пищеварения.

**Суточная потребность - 1,1-1,5 мг в сутки.**

**Содержится** в хлебе из муки грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, нежирной свинине и говядине, особенно в печени.



### Рибофлавин

€ Оказывает значительное влияние на функцию органов зрения: повышает его остроту, способность различать цвета, улучшает ночное зрение.

**Суточная потребность - 1,3-1,8 мг в сутки.**

**Содержится** в яйцах, мясе, молоке и



молочных продуктах, особенно в твороге, печени и почках, гречке.

### РР, Ниацин

€ Участвует в обмене веществ, оказывает благотворное влияние на нервную систему, на состояние кожи.



**Суточная потребность - 15-20 мкг в сутки.**

**Содержится** в ржаном хлебе, гречке, фасоли, мясе, печени, почках.

### Пиридоксин

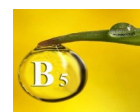
€ Обеспечивает усвоение белка, производство гемоглобина и эритроцитов, равномерное снабжение клеток глюкозой.



**Суточная потребность - 1,5-2 мг в сутки.**

**Содержится** в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.

### Цианокобаламин



€ Принадлежит к веществам с высокой биологической активностью, он

участвует в процессах кроветворения.

**Суточная потребность - 2 мкг в сутки.**

**Содержится** в продуктах животного происхождения: мясе, твороге и сыре.