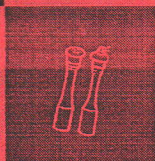


ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня — и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!





ВИТАМИНЫ

Витамины— это низкомолекулярные биологические активные вещества, обеспечивающие нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме. Они являются необходимой составной пищи, и оказывают действие на обмен веществ в очень малых количествах. Суточная потребность в витаминах измеряется в миллиграммах и микрограммах.

Витамины содержатся в продуктах растительного и животного происхождения, поэтому важно знать содержание витаминов в продукте.

ВСЕ ВИТАМИНЫ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПО ХИМИЧЕСКОМУ СТРОЕНИЮ, И СВОЙСТВАМ. И ИХ РАЗДЕЛЯЮТ НА 2 ГРУППЫ ПО РАСТВОРИМОСТИ:

Водо-растворимые витамины—С, группа В, и др

Жиро растворимые—А, Д, Е, К.

Витамины называют или латинскими буквами (А,В,С,Д) или химическим названием или по авитаминозу, который присущ данному витамину.

При недостатке витаминов развивается гиповитаминоз. При избытке витаминов развивается гипервитаминоз.

