

ВИТАМИНЫ ДЛЯ НАС

Витамин А (ретинол)

Способствует правильному росту и развитию организма ребенка. Играет важную роль в формировании иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Обеспечивает нормальную зрительную функцию. Его недостаток приводит к ухудшению зрения, к воспалительным заболеваниям кожи и слизистых, снижается рост костей. **Содержится** в яйцах, печени, сливочном масле, икре кеты. Усваивается в организме только в присутствии жиров, например, есть морковку со сметаной или растительным маслом.

Витамин D (кальциферол)

Необходим для нормального формирования костей и зубов в растущем организме.

Поддерживает уровень фосфора и кальция в плазме и повышает всасывание кальция в тонкой кишке, предупреждая развитие рахита у детей, а у взрослых остеопороз **Источники:** растительное масло, дрожжи, печень рыб, рыбный жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты.

Витамин Е (токоферол)

Стимулирует и улучшает состояние иммунной системы. Выводит продукты распада из организма. Обеспечивает нормальную функцию мышечной системы, улучшая ее функциональное состояние, переносимость физических нагрузок. **Источники:** нерафинированное растительное масло, печень, яйца, гречка, овсянка, шиповник.

Витамин К (винасол)

Повышает свертываемость крови, желчеобразование. Его недостаток приводит к сложным кровотечениям. **Источники:** капуста, салат, бобы, соя, томат, мясо, яйцо, молоко.

Витамин С

Играет важную роль в образовании белка, называемого коллагеном, который составляет значительную часть материала соединительных тканей, костей, хрящей, зубов и кожи.

Имеет жизненно важное значение для иммунной системы и функционирования белых кровяных клеток, способствует повышению сопротивляемости организма к различным инфекциям.

Аскорбиновая кислота способствует всасыванию неорганического железа из пищеварительного тракта. Является важным антиоксидантом, то есть выводит продукты распада из организма. **Содержится** в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, квашеной капусте, лимонах, апельсинах.

Витамин В1 (тиамин)

играет важную роль в углеводном, белковом и жировом обмене. Его недостаток приводит к сбоям в работе нервной системы. **Содержится** в гречке, овсянке, пшенице, горохе, фасоли, печени, черном хлебе.

Витамин В2 (рибофлавин)

Имеет большое значение в обмене углеводов, белков и жиров, синтезе гемоглобина. Способствует хорошему функционированию кожных покровов, восстановлению тканей при ранениях и порезах, сохраняет нормальную структуру и функцию слизистых оболочек. Улучшает работу нервной системы. При его недостатке появляются заеды на губах, конъюнктивит, сухость кожи. **Содержится** в яйцах, твороге, сыре, говяжьей печени, гречке, кефире, курице.

Витамин В6

Участвует в обмене веществ, нормализует работу нервной системы. Недостаток приводит к себорейному дерматиту, анемии. Часто недостаток возникает при дисбактериозе. **Содержится** в дрожжах, ливере, картошке, бобы, мясе рыбы, яйцах.

Витамин В12

Участвует в обмене веществ и кроветворении. Недостаток ведет к анемии. **Содержится** в мясе, молоке, морепродуктах, яйцах, гречке, перловке.

Витамин РР

Участвует в обмене веществ, нормализует холестерин, стимулирует кроветворение, снижает артериальное давление. Его недостаток поражает желудочно-кишечный тракт, кожные покровы, вызывает судороги. Но избыток развивает жировую дистрофию печени. **Содержится** в мясе, ливере, дрожжах, бобах, рисе, помидорах, картофеле, орехах.

Пантотеновая кислота

Участвует в обмене веществ и синтезе витаминов В1 и В2. Способствует заживлению ран, стимулирует синтез антител. Снижает побочные и токсичные эффекты антибиотиков. **Содержится** в гречке, овсянке, пшенице, печенее, твороге, сыре, морковке.

Фолиевая кислота

Участвует в воспроизводстве генетического материала, при нормальном делении клеток, в том числе форменных элементов крови, в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, пиримидинов, имеет важное значение в образовании гемоглобина в эритроцитах.

Магний

Обеспечивает нормальное функционирование сердечного цикла. Способствует лучшей переносимости стрессовой ситуации, появлению депрессии.

Медь

Является жизненно необходимым микроэлементом. Играет большую роль в метаболических процессах.

Хром

Участвует в процессе синтеза инсулина. Понижение содержания хрома в организме человека может вызвать резкие колебания сахара в крови и способствовать развитию диабета.

Макро и микро элементы

Наименование	Функции	Источник
Натрий	Увеличивает эластичность тканей, удерживает жидкость в организме	Соль
Калий	Нормализует функцию сердечной мышцы	Курага, изюм, морская капуста
Кальций	Участвует в росте костей, повышает усвоение фосфора	Молоко, гречка, овсянка
Фосфор	Входит в состав костной ткани, повышает уровень кальция	Рыба, печень, творог, сыр, овсянка, бобы
Железо	Входит в состав гемоглобина, участвует в кроветворении	Мясо, печень (нельзя есть мясо с чаем, так как железо не усваивается)
Хлор	Участвует в синтезе соляной кислоты	Соль, морепродукты
Йод	Влияет на функции щитовидной железы	Морепродукты, йодированная соль, пшено, гречка, хурма
Селен	Препятствует развитию онкологических заболеваний, повышает усвоение витамина С	Кукуруза, соль, рис, семечки
Медь	Входит в состав гомонов (инсулин), участвует в кроветворении	Орехи, какао, гречка, овсянка
Цинк	Входит в состав гомонов, участвует в кроветворении	Дрожжи, рыба, ливер

Материал подготовлен медсестрой МБОУ СОШ № 4 Власовой Т. Н.