

## Витамины—вещества органического происхождения

Роль витаминов в жизни человека несложно понять даже исходя из самого названия. Первая часть слова «vita» переводится с латыни, как «жизнь». Из названия следует, что витамины—это органическое соединение различной сложной химической природы, необходимые для жизни.

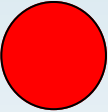




Полезность витаминов для здоровья заключается в их способности предотвращать и лечить различные заболевания, включая вирусы и коронавирусы, проблемы с сердцем, высоким уровнем холестерина, заболевания глаз, кожных заболеваний и многих других.

Наиболее распространенным способом получения витаминов является правильное питание!

**ПИТАЙТЕСЬ  
РАЗНООБРАЗНО И  
ПОЛНОЦЕННО!  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



## Полезность витаминов для нашего организма!

-  Укрепляют иммунную систему
-  Способствуют усвоению железа
-  Являются мощным антиоксидантом, защищая клетки от вирусов и инфекций
-  Необходимы для роста клеток тканей, костей и зубов, а также для заживления ран
-  Регулируют процессы кроветворения, обмен веществ



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного  
округа-Югры  
«Сургутский центр социальной  
помощи семье и детям»

## Полезность витаминов для организма в период пандемии коронавируса



Сургут  
2020

## Витамины и микроэлементы

## Действие

## Рекомендуется ежедневно употреблять

## Источник

**C**

Иммунитет, молодость организма, эластичность и упругость кожи

70-100 мг



Перец



Апельсиновый сок



Облепиха

**E**

Молодость, питание кожи и волос, здоровье репродуктивной системы

15 мг



Молоко



Подсолнечное масло



Яйца

**B<sub>6</sub>**

Молодость, здоровье нервной системы, ногтей и волос

1,8 мг



Кефир



Морковь



Авокадо

**B<sub>9</sub>**

Здоровье пищеварительной системы, иммунитет

0,2 мг



Бобовые



Листовые овощи



Молоко

**Mg**

Антистресс, здоровье репродуктивной системы

350 мг



Томатный сок



Арбуз



Тыквенные семечки

**A**

Иммунитет, эластичность и обновление кожи

1 мг



Тыква



Морковь



Яйца

**Cu**

Синтез гормонов, укрепление стенок сосудов

1-2 мг



Томатный сок



Какао



Шиповник

**Fe**

Образование гемоглобина в крови, здоровье волос, ногтей и кожи

20 мг



Томатный сок



Крупы



Мясо