

## Витамин D (кальциферол)



**Источники:** треска, семга, сардины, печень трески, балтийской сельди или тунца, рыбий жир, икра, яичные желтки, грибы, молоко, сливочное масло.

**Функции:** регулирует обмен кальция и фосфора, обеспечивает правильное развитие костной системы, нормализует деятельность нервной системы, активизирует работу щитовидной железы.

**Дефицит** ведёт к нарушению формирования костной ткани и рахиту.

## Витамин E (а-токоферол)



**Источники:** миндаль, грецкие орехи, зелёный горошек, сельдерей, зелень петрушки, кукуруза, пшеничные зёрна, цитрусовые, кукурузное, оливковое, льняное, подсолнечное масло, персики, фасоль.

**Функции:** стимулирует эндокринную систему, повышает работоспособность.

**Дефицит** приводит к мышечной слабости, анемии.

## Витамин B12 (кобаламин)



**Источники:** печень, почки, мясо, яичные желтки.

**Функции:** нормализует работу нервной системы, энергетический обмен, способствует образованию красных кровяных телец.

**Дефицит** вызывает снижение аппетита, одышку, слабость, головокружение, поражение нервной системы, развитие анемии.

## Витамин B6 (пиридоксин)



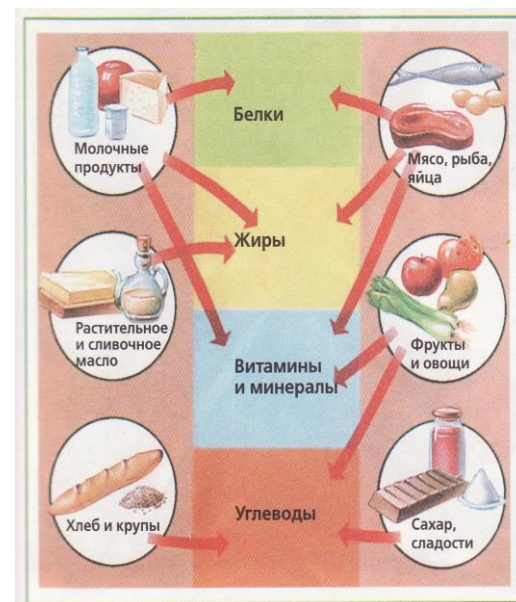
**Источники:** дрожжи, печень, ржаной хлеб, хлебопродукты, картофель, мясо, рыба, бананы, фасоль, горох, соя.

**Функции:** регулирует нормальную работу нервной системы, печени.

**Дефицит** ведёт к нарушениям работы центральной нервной системы – сонливости, раздражительности, а также к дерматиту и конъюнктивиту.

Муниципальное  
общеобразовательное  
учреждение  
основная школа №7 г. Приволжска

## Полезность ВИТАМИНОВ



Чтобы нормально расти и развиваться, школьникам требуются бесперебойные поставки минеральных веществ и витаминов.

## Витамин А (ретинол)



**Источники:** морковь, зелёный салат, персики, абрикосы, арбузы, кукуруза, бананы, тыква, печень, яйца, сливочное масло, сметана, молоко, рыба, шпинат.

**Функции:** обеспечивает нормальный обмен белков и углеводов, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, достаточное количество гарантирует хорошую кожу, красивые волосы, крепкие ногти.

**Дефицит** вызывает появление «гусиной кожи», сухость кожного покрова, трещины на пятках, ломкость ногтей, быструю утомляемость. Снижается острота зрения, может развиваться «куриная слепота».

## Витамин В1 (тиамин)



**Источники:** чёрный хлеб, хлеб с отрубями, овсяные хлопья, печень, дрожжи, свинина, постное мясо, коровье молоко.

**Функции:** регулирует процессы энергетического, углеводного и аминокислотного обмена, а также водный баланс.

**Дефицит** может привести к повышенной раздражительности, бессоннице, расстройству сердечно – сосудистой и пищеварительной систем, тахикардии, ослаблению памяти.

## Витамин С (аскорбиновая кислота)



**Источники:** цитрусовые, зелень петрушки, плоды шиповника, чёрная смородина, капуста, киви, брокколи, красный сладкий перец.

**Функции:** незаменимый участник окислительно – восстановительных процессов в организме, стимулятор работы центральной нервной системы. Укрепляет кровеносные сосуды, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, участвует в заживлении ран.

**Дефицит** вызывает вялость, быструю утомляемость, снижается работоспособность, повышается восприимчивость к инфекциям, в том числе к гриппу и ОРВИ.

## Витамин В2 (рибофлавин)



**Источники:** молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлебобулочные изделия, дрожжи, ростки пшеницы, грецкие орехи, грибы.

**Функции:** регулирует обмен веществ, способствует росту молодого организма, ускоряет заживление ран, помогает образованию гемоглобина.

**Дефицит** приводит к расстройству пищеварения, нарушениям работы нервной системы. Один из главных признаков – частые ячмени.

## Витамин В9 (фолиевая кислота)



**Источники:** печень, яичный желток, петрушка, шпинат, лесные орехи, мука пшеничная и ржаная, апельсиновый сок, абрикосы, вишня, земляника

**Функции:** способствует росту и развитию организма, регулирует кроветворные процессы.

**Дефицит** угрожает возникновением заболеваний кроветворной системы, в том числе анемии, снижением иммунитета, болезнями желудочно-кишечного тракта.

