

B9

B12



Аванта

ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



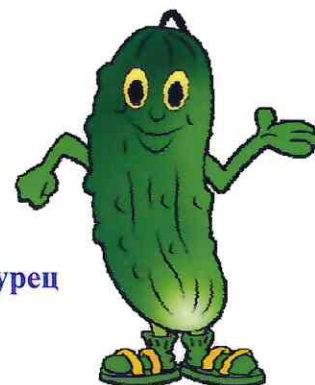
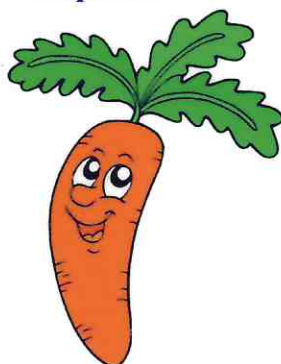
Витамин К

Содержится в продуктах:



Шпинат

Морковь



Огурец



Банан



Томат

Чем полезен витамин К:

- * Необходим для образования протромбина – химического соединения, которое синтезируется с печенью и способствует свертыванию крови;
- * Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния;
- * Ускоряет заживление ран;
- * Усиливает сокращения мышц;
- * Обеспечивает организм энергией;
- * Нужен для кальцификации костей.



Витамин Н (В7) – биотин

(витамин «жизни»)



Полезен для:

- роста
- и развития
- ногтей
- и волос
- заживления
- ран
- сна
- и аппетита
- обмена
- веществ



Витамин В 12



Польза витамина В12:

Имеет регенеративные способности, стимулирует обновление тканей; играет важную роль в синтезе ДНК и РНК; участвует в процессах кроветворения, стимулирует выработку эритроцитов, лейкоцитов; улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, предотвращает развитие анемии, способствует снижению уровня холестерина в крови; благоприятно влияет на работу органов системы ЖКТ; нормализует метаболизм (белковый, жировой, углеводный), активизирует процессы синтеза белков, аминокислот и других необходимых для поддержания здоровья веществ; способствует укреплению нервной системы, благоприятно влияет на состояние мозга и нервных волокон; повышает умственные способности и физическую выносливость, улучшает координацию, чувство равновесия и другие когнитивные функции; нормализует аппетит; предотвращает накопление жиров в печени, предотвращает развитие гепатоза; укрепляет иммунную систему; борется с раздражительностью, нервозностью, депрессивными и стрессовыми состояниями; способствует восстановлению репродуктивных функций; снижает риск появления (развития) онкологических заболеваний; улучшает состояние и внешний вид кожи, волос, ногтей.







ВИТАМИН В1

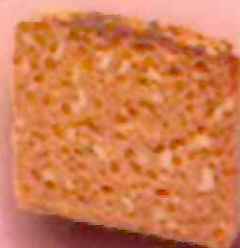


Повышает защитные свойства организма.

Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

Эффективен при лечении невритов, невралгий, радикулитов.

Помогает при морской болезни и укачивании в полёте.



Тиамин необходим для нервной системы.

Стимулирует работу мозга.

Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов, участвует в жировом, белковом и водном обменах.

Способствует росту организма.

Нормализует работу мышц сердца.



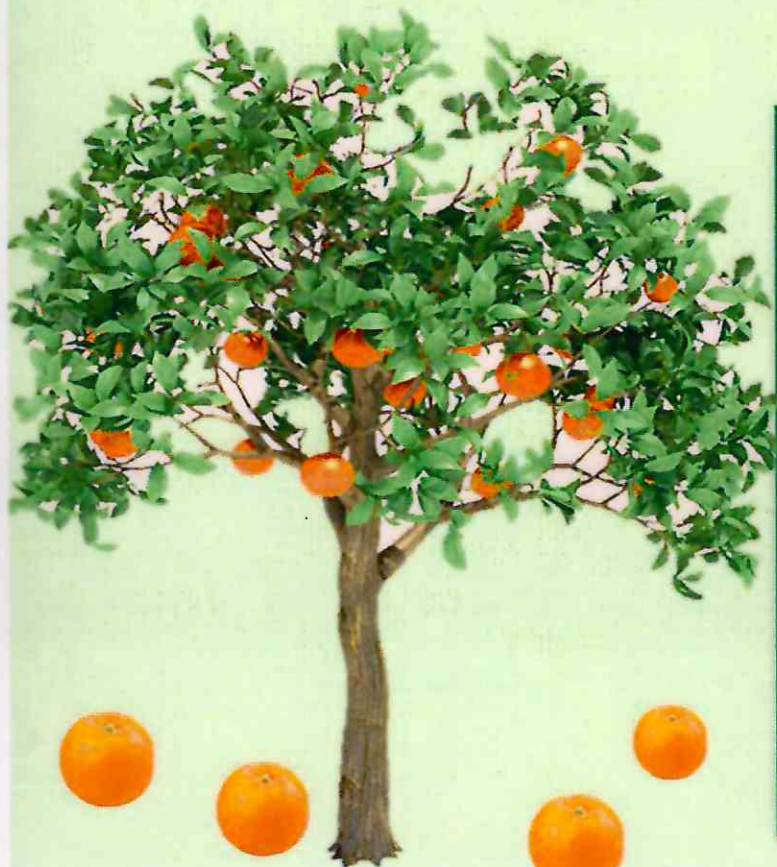
ТИАМИН



ВИТАМИН С



Витамин С укрепляет иммунную систему человека, а также предохраняет её от вирусов и бактерий, ускоряет процесс заживления ран, оказывает влияние на синтез ряда гормонов, регулирует процессы кроветворения и нормализует проницаемость капилляров, участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для роста клеток тканей, костей и хрящей организма, регулирует обмен веществ, выводит токсины, улучшает желчеотделение, восстанавливает внешнесекреторную функцию поджелудочной и щитовидной железы.



ВИТАМИН РР

(Витамин В3, никотинамид, ниацинамид, никотиновая кислота, ниацин)

Содержится:



Польза витамина РР

Витамин РР необходим для выделения энергии из углеводов и жиров, для белкового обмена. Ниацин нормализует работу желудка и поджелудочной железы. Никотиновая кислота благоприятно влияет на нервную и сердечно-сосудистую системы; поддерживает в здоровом состоянии кожу, слизистую оболочку кишечника и ротовой полости; участвует в обеспечении нормального зрения, улучшает кровоснабжение и снижает повышенное давление. Кроме того, защищает человека от сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин В9 (Фолиевая кислота, витамин М)

Фолиевая кислота – водорастворимый витамин группы В, необходимый для роста и развития кровеносной и иммунной систем.



Продукт	Содержание витамина В9 в 100г
Арахис	240 мкг
Печень	Говяжья – 240 мкг, Свиная – 225 мкг, Куриная – 240 мкг
Фасоль	90 мкг
Шпинат	80 мкг
Греческий орех	77 мкг
Фундук	68 мкг
Капуста брокколи	63 мкг
Миндаль	40 мкг
Ячневая крупа	40 мкг
Белый гриб (Боровик)	40 мкг
Лук-порей	32 мкг
Шампиньон	30 мкг

Полезные свойства витамина В9

Фолиевая кислота необходима для создания и поддержания в здоровом состоянии новых клеток. Витамин В9 влияет на рост и развитие всех тканей, налаживает работу иммунной системы, поддерживает сердечно-сосудистую систему. Также участвует в синтезе аминокислот и ферментов. Благоприятно влияет на работу кроветворной системы и функциональность лейкоцитов, на здоровье печени и на пищеварительную систему в целом. Кроме того, фолиевая кислота регулирует процессы возбуждения и торможения нервной системы, сглаживает последствия стрессовых ситуаций.

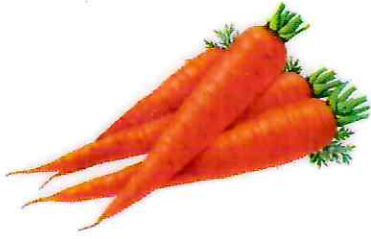


Витамин В₅

Пантотеновая кислота, или витамин В₅ – один из водорастворимых витаминов. Его поступление идет с пищей, в основном с такими продуктами, как печень, почки, яйца, цельнозерновой хлеб, также он вырабатывается кишечной микрофлорой. Суточная норма для взрослого человека составляет 5-10 мг.



Витамин А



МОРКОВЬ



ШПИНАТ



РЫБИЙ ЖИР



БРОККОЛИ



АБРИКОС



ЯЙЦО (ЖЕЛТОК)

Полезьа витамина А:

- улучшает зрение;
- способствует росту и укреплению зубов, костей, волос;
- помогает бороться с инфекциями;
- здоровая кожа.



Витамин D



Полезьа витамина D

Его основная роль – помогать усваивать кальций и фосфор из пищи. У малышей витамин D препятствует развитию рахита — заболевания, связанного с нарушением развития костей и их размягчением. У подростков и взрослых витамин D препятствует развитию кариеса и патологий десен, защищает от остеопороза (размягчение костной ткани за счет недостатка кальция) и ускоряет заживление переломов. Также витамин D повышает устойчивость к вирусным заболеваниям

