

Корисні для організму вітаміни

Про користь вітамінів знають всі. Але зазвичай ми згадуємо про їх необхідність весною, коли з'являються перші ознаки гіповітамінозу – втома, дратівливість, апатія. Організм людини не може самостійно синтезувати всі вітаміни або синтезує їх в недостатній кількості. Інші вітаміни ми отримуємо разом з їжею.

<i>Вітаміни</i>	<i>Користь для організму</i>	<i>Міститься у продуктах</i>
<i>Вітамін А</i>	Зір, шкіра, кістки зуби і ясна	Морква, шпинат, печінка, масло
<i>Вітамін В1</i>	Обмін речовин, енергія робота м'язів	Печінка, продукти грубого помелу картопля, бобові
<i>Вітамін В2</i>	Зір, енергія, шкіра, повний обмін речовин	Молочні продукти, яйця, м'ясо, риба, бобові
<i>Вітамін В6</i>	Нервова система, вироблення білків та червоних кров'яних тілець, робота м'язів	Свинина, печінка, птиця, риба, кукурудза
<i>Вітамін В12</i>	Синтез червоних кров'яних тілець, нервова система, правильний ріст дітей	Риба, кукурудза, банани, печінка, яйця
<i>Вітамін С</i>	Імунна система, кістки, розщеплення холестерину у печінці	Перець, цитрусові, листові овочі
<i>Вітамін D</i>	Регулювання кальцію та фосфору, кістки та зуби, імунна система	Риба, печінка, яєчний жовток, авокадо
<i>Вітамін Е</i>	Захист клітин і тканин від пошкоджень, затримка (уповільнення) старіння	Рослинна олія, риба, яйця, продукти із зерна грубого помелу
<i>Вітамін Н (Біотин)</i>	Обмін речовин, ріст і структура волосся	Печінка, яєчний жовток, соєві боби, морква
<i>Вітамін К1</i>	Згортання крові, запобігання появі синців	Зелені овочі, капуста, м'ясо, молочні продукти, продукти із зерна грубого помелу
<i>Фолієва кислота</i>	Оновлення клітин, нервова система, покращення травлення	Листові овочі, горох та бобові, горіхи, продукти із зерна грубого помелу, яйця
<i>Пантотенова кислота</i>	Обмін речовин, відтворення тканин	Риба, м'ясо, яйця, молоко, бобові

За матеріалом: <https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-batkiv-korisni-dla-organizmu-ditini-doskilnogo-viku-vitamini-459134.html>