

«ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ против вредных «ЕШЕК»»

Витамины

Витамины (от лат. *vita* — «жизнь») — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы. Витамины

Витамины - органические вещества, которые почти не синтезируются, но в минимальных дозах оказывают мощное биологическое влияние, активизируя деятельность ферментов.

Витамины бывают:

- 1) водорастворимые (например, В, С, РР);
- 2) жирорастворимые (например, А, D, Е, К)

Авитаминоз - полное отсутствие или недостаточность какого-либо витамина.

Гиповитаминоз-недостаток витамина.

Гипервитаминоз-избыточность витаминов.



Где искать витамины ?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Минеральные вещества

Это необходимые компоненты питания, обеспечивающие нормальную жизнедеятельность и развитие организма. В отличие от витаминов, Минералы (в большинстве своем) не содержат углеводов, водород и кислород, а состоят только из одного атома.

В организме минеральные вещества содержатся в протоплазме и биологических жидкостях, играют основную роль в обеспечении постоянства осмотического давления в клетках и тканях. Они входят в состав сложных органических соединений (например гемоглобина, гормонов, ферментов), являются пластическим материалом для построения костной и зубной ткани.

В виде ионов минеральные вещества участвуют в передаче нервных импульсов и других физиологических процессах организма



Где искать минералы ?

Минерал	Для чего	Нехватка	Источник
Железо	Участвует в образовании кровообращения, а также нормализует нервную систему	Анемия	Черника, персики, абрикосы, зерновые продукты, бобовые
Цинк	Участвует в выработке инсулина, а также синтезирует нужные гормоны. Укрепляет иммунитет	Облысение, снижение иммунитета, частые депрессии	Бананы, тыквенные семечки, бобовые, зерновые, орехи, гречневая крупа
Медь	Участвует в образовании красных кровяных телец, помогает предавать коже упругость, а также помогает усвоиться железу	Анемия, нарушение пигментации, пониженная температура тела и даже психические расстройства	Орехи, морепродукты
Кобальт	Увеличивает производство белков, помогает образованию инсулина	Нарушение обмена веществ	Земляника, клубника, свекла, горох
Марганец	Участвует в нормализации обмена жирных кислот, контролирует холестерин	Нарушение холестеринового обмена и атеросклероз сосудов	Злаковые, бобовые, орехи
Молибден	Нужен для обмена веществ, а также расщепляет жиры	При нарушении обмена веществ в организме, а также проблемы с пищеварением	Капуста, шпинат, крыжовник, черная смородина
Селен	Замедляет процессы старения и укрепляет иммунитет, а также защищает клетки от рака	Нужен при снижении иммунитета, а также при частых инфекциях, аритмии и одышке	Виноград, грибы, морепродукты
Хром	Контролирует переработку углеводов и участвует в инсулиновом обмене	При повышенном сахаре в крови, при нарушении усвоения глюкозы, диабет	Цельнозерновые продукты, грибы
Фтор	Участвует в формировании зубной эмали и самих зубов, укрепляет кости	Хрупкие зубы, заболевания десен, флюороз	Растительные продукты, вода
Йод	Участвует в работе щитовидной железы, убивает микробы, укрепляет нервную систему	Увеличение щитовидной железы, задержка умственного развития у детей	Морская капуста

Исследование упаковок продуктов

Натуральные (1-100)

Красители (E-100 – E-199)

Консерванты (E-200 – E-299)

Антиоксиданты (E-300 – E-399...)



В леденцах имеющих яркую окраску находятся E102, E110, E124. Все они опасны для здоровья.



В чипсах со вкусом бекона содержится E627, вызывающий рак.



В жевательной резинке содержится E320, повышающий холестерин



В мороженом и шоколадной плитке содержится E407, который нарушает пищеварение.

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

Шопенгауэр А.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

