ЗДОРОВЬЕ • ПИТАНИЕ

# Витамины

Что это такое, зачем они нужны и где их искать



# Содержание


01 Что такое витамины

02 Как их открыли

03 Главные витамины

04 Чемпионы по витамину С

05 Как сохранить витамины

01

# Что такое витамины

Вещества, без которых организм не может нормально работать

# Маленькие помощники

Большинство витаминов организм не умеет делать сам, поэтому мы получаем их с едой. Каждый витамин отвечает за своё: зрение, кости, кожу, работу нервов.

- Человеку нужно 13 витаминов
- Витамин D образуется в коже на солнце



# Как открыли витамины

**1747**

### Опыт Линда

Апельсины и лимоны вылечили моряков от цинги.

**1880**

### Опыт Лунина

В молоке есть неизвестные вещества, нужные для жизни.

**1912**

### Новое слово

Казимир Функ придумал слово «витамин».

**1937**

### Нобелевская премия

Альберт Сент-Дьёрдьи — за изучение витамина C.

# Две группы витаминов

### Растворимые в жирах

A, D, E и K. Запасаются в организме, лучше усваиваются с маслом или сметаной.

### Растворимые в воде

C и витамины группы B. Большинство из них не запасается надолго, поэтому они нужны каждый день.

# Главные витамины

### Витамин A

Для зрения и кожи. Печень, яйца, морковь, тыква.

### Витамин C

Помогает защищаться от болезней. Шиповник, смородина, перец, капуста.

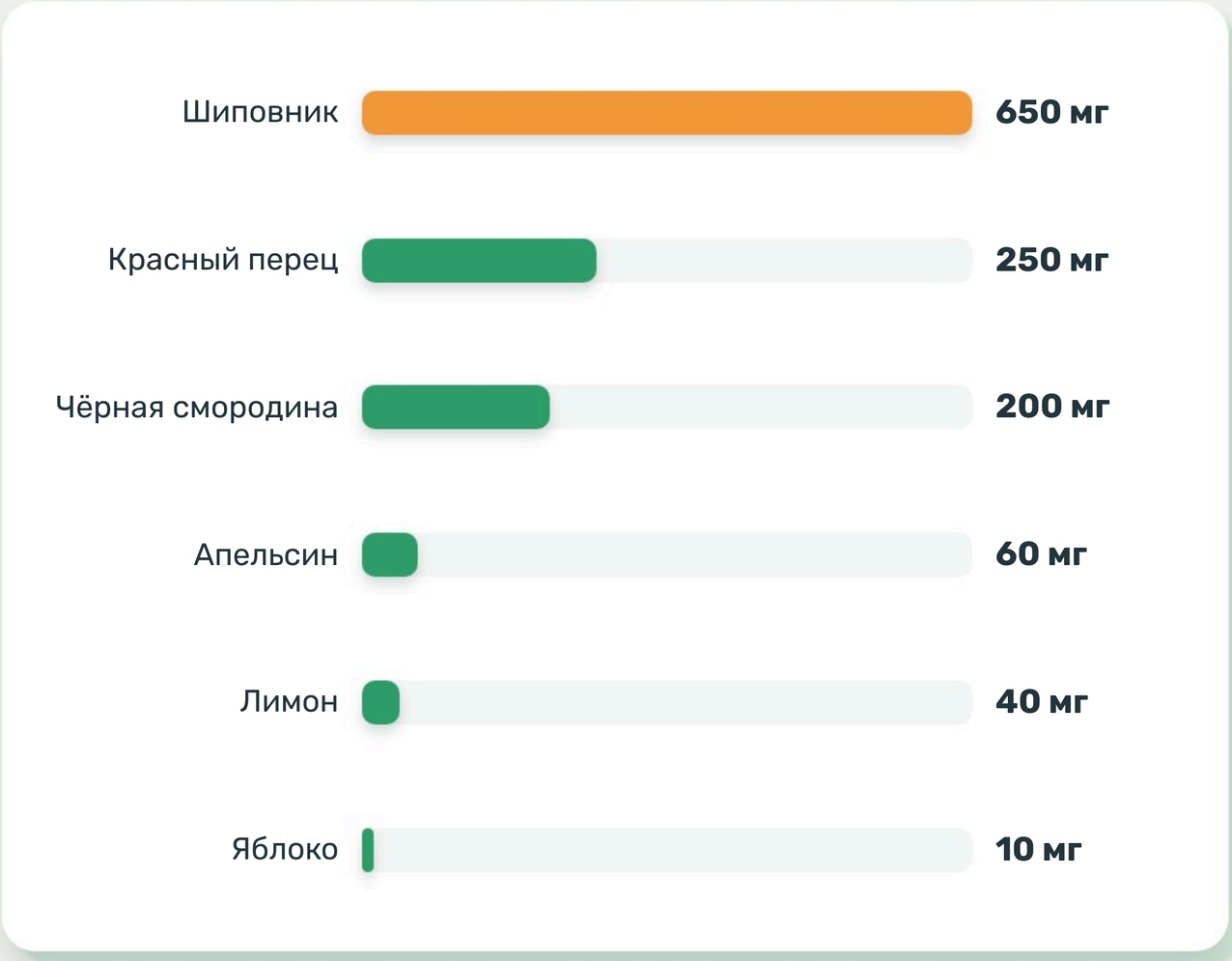
### Витамин D

Для крепких костей и зубов. Рыба, яйца — и солнце.

### Группа B

Для нервов и энергии. Крупы, хлеб, мясо, молоко.

# Где больше всего витамина С




Лимон — вовсе не чемпион. В чёрной смородине витамина С в 5 раз больше, а в шиповнике — в 16 раз.

Миллиграммов в 100 г, по справочнику Скурихина и Тутельяна

# Витамины в цифрах

**13**

витаминов нужно человеку

**100 мг**

витамина С в день нужно взрослому

**400 г**

овощей и фруктов в день советует ВОЗ всем старше 10 лет

# Лук — от семи недуг.

**Русская пословица**

о пользе простой еды



# Как сохранить витамины

### Хранить

**в прохладе и темноте**

Свет и тепло разрушают витамины.

### Резать

**прямо перед едой**

Нарезанный салат быстро теряет витамин C.

### Варить

**недолго, под крышкой**

Овощи кладут сразу в кипящую воду.

### Есть свежими

**когда можно**

Фрукты и ягоды полезнее сырыми.

# Спасибо за внимание!

Витамины — маленькие помощники большого здоровья

**ГЛАВНОЕ**

- Витамины мы получаем с едой и солнцем
- Больше всего витамина С — в шиповнике
- Ешьте разнообразно и свежее

**Источники:** Драгомилов А. Г., Маш Р. Д. «Биология», 8 класс; МР 2.3.1.0253-21, Роспотребнадзор