

## ГДЕ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ?

<i>Витамин</i>	<i>Где живёт</i>	<i>Чему полезен</i>
<b>Витамин «А»</b>	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
<b>Витамин «В 1»</b>	в рисе, овощах, птице	нервной системе, памяти, пищеварению
<b>Витамин «В 2»</b>	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
<b>Витамин «РР»</b>	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
<b>Витамин «В 6»</b>	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворению
<b>Витамин «С»</b>	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
<b>Витамин «Д»</b>	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
<b>Витамин «Е»</b>	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
<b>Витамин «К»</b>	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
<b>Пантеновая кислота</b>	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
<b>Фолиевая кислота</b>	в шпинате, зелёном горошке	росту и кроветворению
<b>Биотин</b>	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям

## ГДЕ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ?



Вы можете поверить, что ещё 130 лет назад о витаминах никто не знал? А между тем это правда. Только в 1880 году молодой талантливый русский ученый Николай Лунин на опытах доказал существование неизвестных еще науке, но необходимых живому организму вещества. Позднее эти вещества были названы витаминами, от латинского слова «вита» - жизнь. Сегодня известно около двадцати витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами. Чтобы быть здоровым и бодрым, человеку надо совсем немного этих веществ. Но нехватка их ведет к разным болезням

