

# Witaminy



# Co to są witaminy

- Są składnikami niezbędnymi w żywieniu człowieka dla normalnego przebiegu szeregu procesów zachodzących w jego tkankach.
- Nie mogą być wytwarzane przez organizm i muszą być dostarczane z pożywieniem lub w razie potrzeby w postaci preparatów farmaceutycznych, w ilości od kilku do kilkunastu mikrogramów lub miligramów a tylko wyjątkowo do kilkudziesięciu miligramów.
- Nie są ani źródłem energii, ani materiałem budulcowym.

# Rodzaje witamin i ich zadania

- *Witamina A- Ta witamina jest niezbędna w procesie rozwoju młodego organizmu. Zapobiega chorobom oczu i skóry. Jest odpowiedzialna za dobry stan zębów i paznokci.*
- *Witamina C- Jest odpowiedzialna za prawidłowy stan zębów i dziąseł. Niezbędna w procesie wytwarzania kolagenu, przyspiesza proces gojenia się ran i oparzeń. Wzmacnia system obronny organizmu, chroniąc go przed osłabieniem*
- *Witamina E- Jest jednym z ważniejszych czynników hamujących proces starzenia się komórek. Działa przeciwzakrzepowo zmniejszając ryzyko zawału serca i udaru mózgu.*
- *Witamina PP (NIACYNA)-Jest niezbędna do syntezy hormonów płciowych, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu i układu nerwowego, a także obniżaniu ciśnienia, przynosi ulgę w bólach głowy, dba o zdrową skórę, obniża poziom cholesterolu.*

I inne



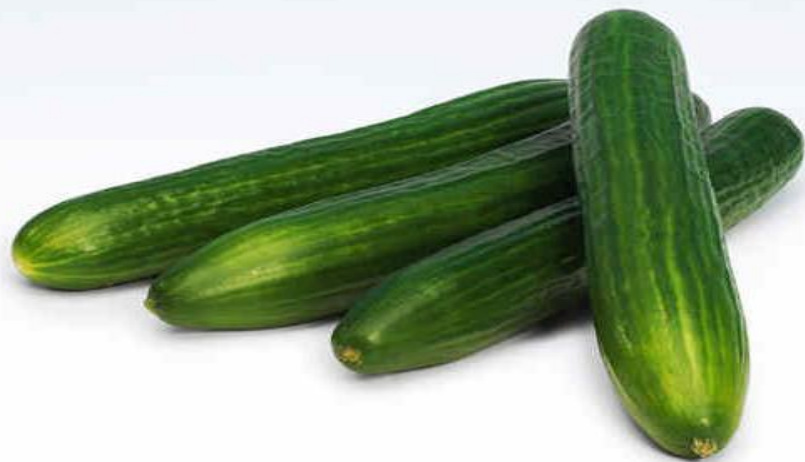
# Pomidory

- Banany Zawierają żelazo, mangan, fosfor, magnez, witaminy A i C.
- Pomidory są źródłami karotenu oraz witaminy C, a także sodu i potasu.

# Banany



# Cytryna



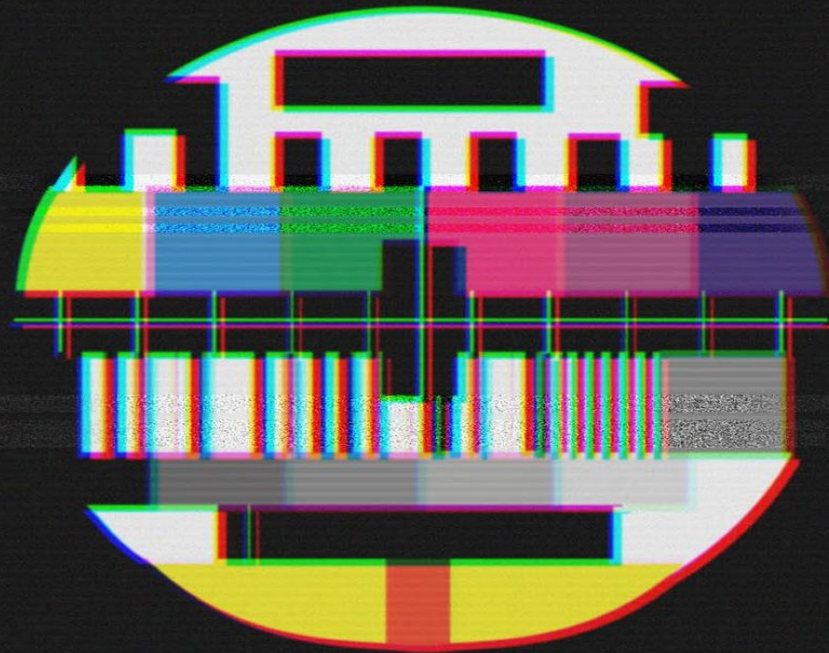
# Ogórek

- Cytryna jest źródłem witamin A, B, C, D, P oraz żelaza, wapnia, magnezu i fosforu
- Ogórek źródło kwasu foliowego, potasu i krzemu





THE END



*KONIEC PROGRAMU*