

ВИТАМИНЫ

Витамин	Где содержится	Норма в сутки	Последствия отсутствия или недостаточности
Витамин С	Шиповник Черная смородина Клюква Капуста Помидоры Лимоны Апельсины Лук Чеснок Картофель	50 – 78 мг	Длительное время – цинга (кровооточивость десен, язвы на слизистых оболочках рта, выпадение зубов, кости становятся хрупкими, боли в суставах), малокровие, понижается сопротивляемость к болезням.
Витамин А	Рыбий жир Сливочное Молоко Яичный желток Печень Почки Рыбья икра Морковь Шпинат Абрикосы Красный перец Помидоры	1 мг	Плохой рост, нарушение формирования зубов, волос, поражаются легкие, кишечник. Особое заболевание – «куриная слепота» (ослабленное зрение при сумерках)
Витамины группы В	В ₁ Зерна злаков Семена бобовых Яичный желток	2 – 3 мг	Нарушение деятельности нервной системы, сердца, мышц. Болезнь Бери – Бери (судороги, паралич)
	В ₂ Зерно Печень Мясо Молоко Яйцо	2 – 3 мг	Нарушение зрения и повреждение слизистой оболочки рта.
	В ₆ Зерно Печень Мясо Молоко Яйцо	2 – 3 мг	Атеросклероз, ожирение печени, камни в желчном пузыре.
	В ₁₂ Зерно Печень Мясо Молоко Яйцо	2 – 3 мг	Малокровие
Витамин Д	Рыбий жир Печень Желток Яйцо	Реб. – 0,01 – 0,02 мг Вз. – 0, 0003 мг	Рахит – пониженное содержание солей, замедленный рост, неправильное формирование скелета: искривление ног, голова и живот увеличены, изменена грудная клетка.
Витамин РР	Дрожжи Неочищенный рис Печень Яичный желток молоко	2 – 3 мг	Нарушение деятельности пищеварительной системы, кожа темнеет, покрывается язвочками.

Суточная норма витаминов 0,1 – 0,15 г.

Витамин С	50 – 78 мг
Витамин А	1 мг
Витамин В ₁	2 – 3 мг
Витамин В ₂	2 – 3 мг
Витамин Д	Реб. – 0,01 – 0,02 мг Вз. – 0,0003 мг
Витамин РР	2 – 3 мг

Недостаточность витаминов называется - АВИТАМИНОЗОМ.

ИЗБЫТОК витаминов также вреден:

- Витамин А – поражение печени, судороги, неровное дыхание, отложение солей в суставах
- Витамин Д – отравление
- Витамин РР – зуд кожи
- Витамин С и группы В вреда не причиняют, избыток выводится через органы выделения

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ.

- Витамин А – во время варки быстро разрушается (морковь – 50%)
 - Витамины группы В – во время варки быстро разрушаются (мясо теряет 15 – 60%, растительные продукты – 80%)
 - Витамин С – при нагревании и соприкосновении с воздухом, металлом разрушается)
1. Овощи очищать перед самой варкой
 2. Сразу закладывать в кипящую воду
 3. Варить недолго.
 4. Закрывать крышкой.
 5. Овощные блюда есть сразу после приготовления.