

Витамины в нашей пище

Витамины – это
жизненно
необходимые
соединения, т.е. без
них невозможна
нормальная работа
организма.

При отсутствии
витаминов
развивается
определенное
заболевание или
нарушается
здоровье в целом.

Витамины обозначаются
буквами латинского
алфавита (А, В, С, D и др.)
и имеют специальные
названия. Например:
тиамин (витамин В1),
рибофлавин (витамин В2),
аскорбиновая кислота
(витамин С),
ретинол (витамин А).

- Некоторые витамины (витамин С) вообще не образуется в организме, другие (В1, В2 и др.) образуются в малом количестве.
- Человек должен получать витамины с пищей.

Витамин А (ретинол)

Витамин В1 (тиамин)

Витамин В2 (рибофлавин)

Витамин В6 (пиридоксин)

Витамин В12 (цианокобаламин)

Витамин С (аскорбиновая кислота)

