

# Витаминный алфавит!

[Главное меню](#)

В И Т а М И Н

# Витаминный алфавит

Все, что вам нужно знать о витаминах плюс немного больше - Вы узнаете в моей презентации!

- Кому нужны витамины!
- История открытия витаминов!
- Витамины
- Закончить презентацию!

Для чего нужен каждый витамин!  
Где и в чем он находится!  
Сколько нужно его для организма!  
Ну и разные полезные и интересные сведения!  
И даже вкусные рецепты! А в них много, много витаминов!

В И Т А М И Н



# Кому нужны витамины

Всем нужны витамины! Каждому человеку! А особенно в них нуждаются те люди, которые не правильно питаются! И не получают витамины вместе с едой!

Если бы человек не обрабатывал свою пищу, то получал бы витамины из еды! А так как мы варим, парим, жарим все что кушаем, то огромное количество витаминов попросту уничтожаем!

Какая бы не была у вас сила воли, иногда в вашей диете может не хватать витаминов. Когда это происходит, полезно знать, с помощью каких продуктов пополнить запасы витаминов в организме.

**Без них человеку не прожить долгую жизнь!**

В И Т А М И Н



# История открытия витаминов

**B<sub>5</sub>** Раньше люди думали, что продукты состоят из белков, жиров и углеводов. И в длительных морских путешествиях люди заболевали какой-то странной болезнью. Ее называли - ЦИНГА. Последствия этой болезни были очень печальны. Что не хватало организму моряка было не понятно.

На этот вопрос не было ответа до тех пор, пока в 1880 году русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании, не заметил, что мыши, поглощавшие искусственную пищу, составленную из всех известных частей молока (казеина, жира, сахара и солей), чахли и погибали. А мышки, получавшие натуральное молоко, были веселы и здоровы. "Из этого следует, что в молоке... содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания", - сделал вывод ученый.

Вот и от цинги было спасение - нужно было кушать фрукты, овощи, мясо... Вообще полноценное питание!

Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название - от латинского "vita" - "жизнь".

**В И Т А М И Н**



# ВИТАМИНЫ



(Нажмите на любой витамин)

В И Т А М И Н



# ВИТАМИН А

## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой кожи, глаз и иммунной системы.  
Помогает развитию и росту ребенка.

## ИСТОЧНИКИ

### рецепт

Печень, молочные продукты, яйца и жирная рыба

Рецепт:

ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ И ЦУККИНИ

## СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

600 микрограмм в день для женщин; 700 микрограмм для мужчин. Для женщин от 19-50 одна порция печеночного паштета предоставляет более восьми необходимых в день норм.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

С осторожностью витамин А должен назначаться пациентам с аллергическими заболеваниями



В И Т А М И Н

# ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ И ЦУККИНИ



Время приготовления: 10 мин + 15 мин

Ингредиенты: На 4 порции:

- 400 гр зеленой фасоли, подрезанной и слегка отваренной
- 4 маленьких кабачка цуккини, порезанных на кружочки по диагонали
- 2 зубчика чеснока, раздавленных
- 125 гр бекона или (итальянской ветчины pancetta) порезанного кубиками
- 3 ст л оливкового масла
- 8 филе лосося
- 2 ст л зернистой горчицы
- немного лимонного сока

**Инструкции:** *В этом рецепте все печется вместе – блюдо получается более ароматным, и почти не занимает никакого времени на приготовление.*

1. Разогреть духовку до 220 гр. Положить фасоль и цуккини в большую форму для духовки. Добавить чеснок и бекон, полить половиной оливкового масла. Приправить и все перемешать.
2. Сверху положить филе лосося, приправить рыбу. Для этого смешать оставшееся оливковое масло с горчицей, побрызгать филе. Запекать около 15 мин до готовности рыбы.

В И Т А М И Н



## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой нервной системы. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

## ИСТОЧНИКИ рецепт

Молоко, мясо, зерновые и обогащенные витаминам хлопья к завтраку, сухофрукты, орехи и бобовые, коричневый рис, горошек, фасоль, дрожжевой экстракт.

Рецепт: Свиная отбивная с шалфеем

## СКОЛЬКО НУЖНО

0.8 мг в день для женщин; 1 мг в день для мужчин.

Для женщин в возрасте между 19-50 в одной жареной свиной отбивной содержится дневная норма витамина В1.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин В1 легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов и супов.



A

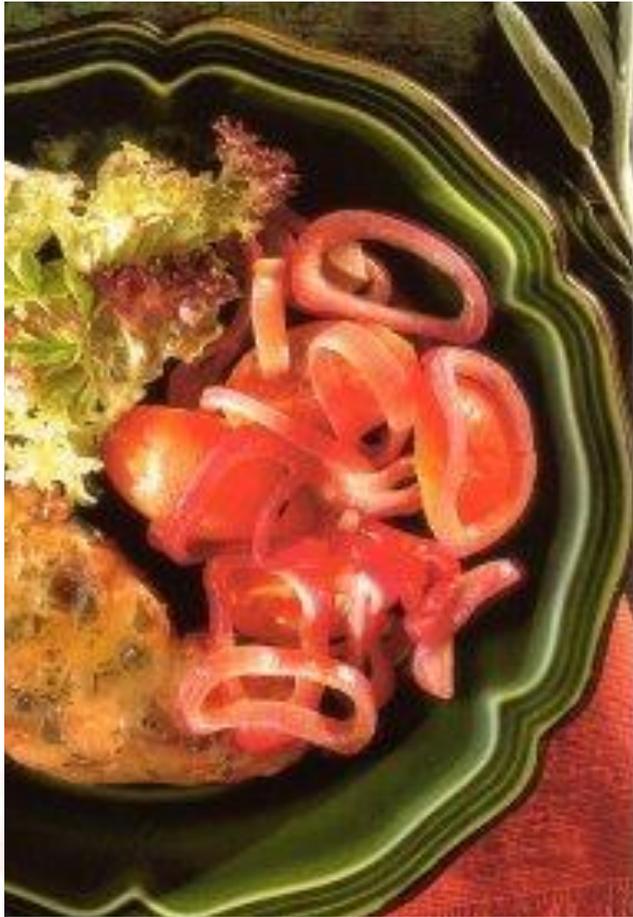
B1



B2

B9

# СВИНАЯ ОТБИВНАЯ С ШАЛФЕЕМ



**Время приготовления:** 10 мин + 15 мин

**Ингредиенты:** На 4 порции:

- 2 ст л муки
- 1 ст л порезанного свежего шалфея
- 4 свиные отбивные, обрезанные от излишнего жира
- 2 ст л оливкового масла
- 15 гр сливочного масла
- 2 красные луковицы, порезанные кольцами
- 2 ст л сахара
- 1 ст л лимонного сока
- 2 ст л сахара
- 4 помидора, порезанных на 4 части
- соль и перец

**Инструкции:**

1. Смешать муку, шалфей, соль и перец на на тарелке. Обвалять отбивные с двух сторон.
2. Нагреть масло в сковороде, обжарить их по 6-7 мин с каждой стороны.
3. Перемешать лук и помидоры с сахаром. Обжарить на сковороде в течение 5 мин.
4. Подавать свинину с томатным и зеленым салатом.



## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровые волосы, ногти и глаза. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из продуктов.

## ИСТОЧНИКИ рецепт

Мясо, печень, почки, молоко, яйца, сыр, обогащенные витаминами кукурузные хлопья и дрожжевой экстракт.

**Рецепт:** [Яйца-фламенко](#) Яйца-фламенко

## СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

1.1 мг в день для женщин; 1.3 мг в день для мужчин.

Для женщин он 19-50 два яйца предоставляют 50% необходимой дневной дозы.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин B2 уничтожается солнечным светом, поэтому не оставляйте молоко на столе в солнечной комнате.



# ЯЙЦА-ФЛАМЕНКО

**Время приготовления:** 17 мин

**Ингредиенты:** На 1 порцию:

1 ст л растительного масла

1 маленькая луковица, мелко порезанная

1 зеленый перец, очищенный от семян и порезанный

75 гр (3 oz) грибов, порезанных

2 помидора, мелко порезанных

2 крупных яйца

B<sub>1</sub>

B<sub>2</sub>

**Инструкции:**

1. Разогреть масло в сковороде, добавить лук и перец, обжаривать 4 мин.
2. Добавить грибы и помидоры, обжаривать 3 мин до мягкости. Приправить солью и свежемолотым черным перцем.
3. Сделать в овощах два колодца и разбить в каждый по яйцу. Накрыть и готовить 5 мин, до готовности яиц. Подавать с хрустящим хлебом.

B<sub>9</sub>

В И Т А М И Н





## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

## ИСТОЧНИКИ рецепт

Мясо, курица, жирная рыба, обогащенные витаминами хлопья для завтрака и бобовые.

Рецепты: [Суп с курицей и шпинатом](#)

## СКОЛЬКО НУЖНО

13 мг в день для женщин; 17 мг в день для мужчин.  
Для женщин в возрасте 19-50 одна куриная грудка, жаренная на гриле, предоставляет дневную норму витамина В3.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ниацин легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов, супов и подливок.



# СУП С КУРИЦЕЙ И ШПИНАТОМ

Куриные грудки - один из наиболее удобных ингредиентов, который чаще всего находится под рукой. Куриной грудке можно придать аромат любой кухни мира и приготовить тысячей способов. Покупайте куриные грудки с кожей, чтобы получилась хрустящая корочка, но снимайте ее перед употреблением, так как она очень жирная и калорийная. Помните, что куриные грудки быстро становятся сухими при приготовлении, поэтому начиняйте их, заворачивайте их и поливайте при готовке, или тушите в соусе - это поможет им остаться сочными.

Перед тем, как подавать на стол, убедитесь, что курица готова: сок должен быть прозрачным и в мясе не должно быть красноты.

## Суп с курицей и шпинатом

Обернуть куриные грудки в листья шпината и тушить грудки в сковороде, на половину наполненной куриным бульоном (накрыв крышкой). Когда грудки готовы, нарезать их на маленькие кусочки и подавать в суповых тарелках, залив бульоном и посыпав свежей зеленью.

В И Т А М И Н



## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

## ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, дрожжи, орехи, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые и свежие овощи.

## СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

Рекомендуемой дозы нет.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Исследования показали, что витамин B5 предотвращает седину у крыс, но не было доказано, что такой же эффект этот витамин дает для человека.





## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.

## ИСТОЧНИКИ

### рецепт

Большой диапазон продуктов, включая мясо, печень, рыбу, яйца, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые, бананы, коричневый рис, орехи и дрожжевой экстракт.

**Рецепт:** [Куриные грудки с медовой корочкой](#)



## СКОЛЬКО НУЖНО

1.2 мг в день для женщин; 1.4 мг в день для мужчин.

Для женщин от 19-50 одна куриная грудка, жареная на гриле, это 1.5 дневных нормы витамина B6.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

антибиотики и курение увеличивают потребность организма в витамине B6.

# КУРИНЫЕ ГРУДКИ С МЕДОВОЙ КОРОЧКОЙ



**Ингредиенты:** На 2 порции:

- 2 куриные грудки
- 1/2 лимона
- 1 ст л прозрачного меда
- 1 ст л темного соевого соуса

**Инструкции:**

- 1.** 2 куриные грудки положить кожей вверх в форму для духовки, приправить. Выдавить сок 1/2 лимона в миску, добавить 1 ст л прозрачного меда и 1 ст л темного соевого соуса.
- 2.** Полить соусом курицу, между кусочками положить выдавленный лимон (он сделает мясо более сочным и придает курице дополнительный аромат). Запекать в духовке при 190 гр С 30-35 мин.
- 3.** Подавать с салатом и [картофелем](#), запеченным с травами и чесноком.

В И Т А М И Н



## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.

## ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, жирная рыба, мясо, яйца, молочные продукты и обогащенные витаминами хлопья для завтрака.

## СКОЛЬКО НУЖНО

1.5 микрограмм в день для женщин и мужчин. Для женщин в возрасте от 19-50 один кусочек лосося, жаренного на гриле, предоставляет более 3 дневных норм витамина B12.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин B12 находится только в продуктах животного происхождения. Вегетарианцы и веганы должны употреблять продукты, обогащенные витамином B12.





## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. Здоровые кости, зубы, десны, кровяные капилляры и все соединительные ткани.

## ИСТОЧНИКИ

### рецепт

Большинство фруктов и овощей. Киви, цитрусовые, сладкие перцы, черная смородина и клубника - все они особенно богатые источники витамина С.

Рецепт: Салат из апельсинов по-мароккански с финиками

## СКОЛЬКО НУЖНО

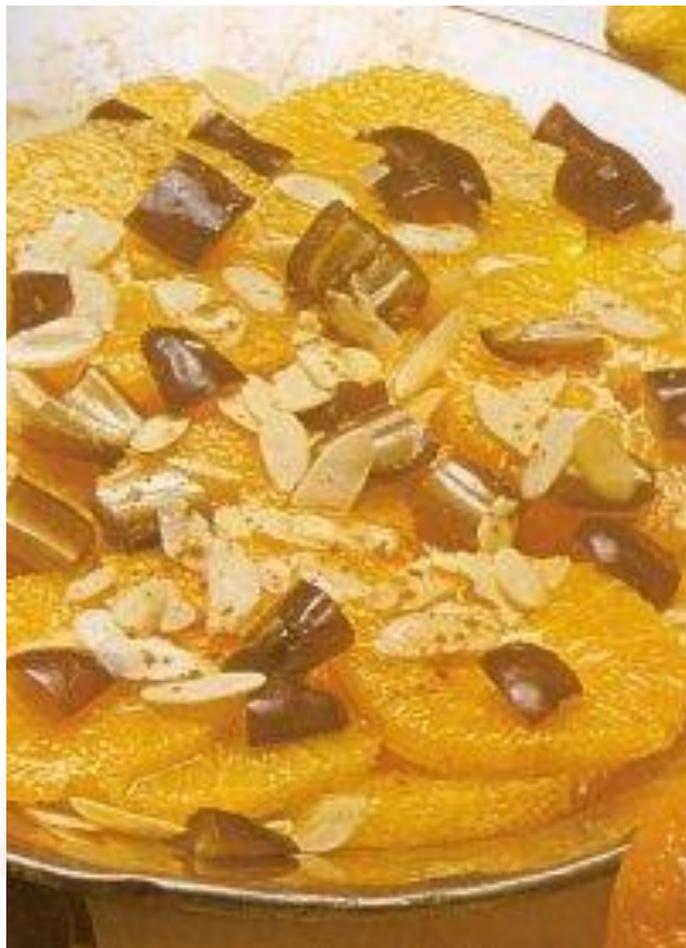
40 мг в день для мужчин и женщин. Для женщин в возрасте от 19-50 один средний апельсин предоставляет более, чем двойную дневную дозу.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин С легко теряется при тепловой обработке и хранении продуктов. Поэтому старайтесь готовить овощи как можно быстрее, быстро обжаривать или отваривать на пару и подавать сразу же.



# САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ПО-МАРОККАНСКИ



## Ингредиенты:

На 4 порции:

- 4 больших или средних апельсина
- 50 гр (2 oz) фиников, порезанных
- 25 гр (1 oz) хлопьев миндаля
- 2 ст л сахара
- сок 2х лимонов
- корица

## Инструкции:

Очистить и нарезать апельсины кружочками, обрезая по возможности пленки.

Положить на сервировочное блюдо, посыпав миндалем и финиками.

Соединить сахар и лимонный сок, полить салат. Охлаждать 2 часа перед тем, как подавать.

Посыпать корицей, подавать со сливками, по желанию.

В И Т А М И Н



# ВИТАМИН D

## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.

## ИСТОЧНИКИ рецепт

Жирная рыба, яйца и молочные продукты. Некоторые продукты, как например, маргарин, обогащены витамином D.

**Рецепт:** Молочный суп с йогуртом огурцом и укропом

## СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

10 микрограмм в день для беременных женщин и кормящих грудью матерей, а также для тех, старше 65.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Организм вырабатывает витамин D на солнце.



# МОЛОЧНЫЙ СУП С ОГУРЦОМ



**Время приготовления:** 15 мин

**Ингредиенты:** На 4 порции:

- 2 ст л оливкового масла
- 1 ст л семян тмина, подсушенных
- 500 гр натурального йогурта
- 1 ст л зернистой горчицы
- 425 мл овощного бульона, охлажденного
- 1 красный чили, очищенный от семян и порезанный
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 1/2 огурца, порезанного на маленькие кубики
- 1 ст л свежего укропа

**Инструкции:** *Прохладный освежающий суп за считанные минуты – подавайте с теплым хлебом пита.*

1. Соединить в блендере или кухонном комбайне оливковое масло, семечки, йогурт, горчицу, бульон, чили и чеснок. Взбить до образования однородной смеси. Приправить по вкусу.
2. Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать порезанным огурцом и укропом.



## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохранение от сердечных заболеваний и рака - это мощный антиоксидант, которые предохраняет клетки от повреждения свободными радикалами.

## ИСТОЧНИКИ

### рецепт

Растительные масла, полиненасыщенный маргарин, подсолнечные семечки, жирная рыба, яйца, фундук, хлопья к завтраку из непросеянной муки, авокадо и шпинат.

**Рецепт:** [Сладкий пирог с фундуком](#)

## СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

10 мг в день для женщин и мужчин. Для женщин в возрасте от 19-50 25 гр ядер фундука предоставляют 60% дневной нормы.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин Е в растительных маслах уничтожается под действием высоких температур, например, при жарении во фритюрнице.

# СЛАДКИЙ ПИРОГ С ФУНДУКОМ



**Время приготовления:** 15 мин + 25 мин

**Ингредиенты:** На 16 квадратов:

100 гр масла, порезанного на кубики

150 гр простой муки щепотка соли

1 ст л пекарского порошка

150 гр коричневого сахара

1 яйцо, взбить

4 ст л молока

100 гр фундука, порезанного пополам сахар для посыпания сверху (не обязательно)

**Инструкции:**

1. Смазать квадратную форму диаметром 23 см маслом и проложить основание пергаментом. Просеять в миску муку и пекарский порошок.
2. Добавить масло и втереть в муку, пока тесто не начнет напоминать крошки, добавить сахар и перемешать.
3. Добавить яйцо, молоко и фундук, перемешать. Выложить тесто в форму, разровнять, посыпать сахаром, если используете.
4. Запекать в разогретой духовке при 180 гр С4 около 25 мин.
5. Дать остыть 10 мин, затем пройтись лопаткой между пирогом и стенками и выложить на решетку. Порезать на 16 квадратов, когда он остынет.

В И Т а М И Н



## ДЛЯ ЧЕГО ОН

Благодаря витамину К кровь свертывается тогда, когда организму это нужно.

## ИСТОЧНИКИ рецепт

Брокколи, белокочанная капуста, шпинат, печень, люцерна, помидоры.

Рецепт: Запеканка из брокколи с цветной капустой и сыром

## СКОЛЬКО НУЖНО (рекомендуемая доза)

Нет дневной рекомендуемой дозы.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Люди, принимающие антикоагулянтные средства не должны принимать витамин К, если только он не прописан врачом.

# ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И БРОККОЛИ



**Время приготовления:** 5 мин + 25 мин

**Ингредиенты:** На 4 порции:

250 гр соцветий цветной капусты

250 гр соцветий брокколи

500 мл готового [белого соуса](#)

100 гр голубого сыра, раскрошенного  
(например, Rosenborg Danish Blue)

25 гр свежих хлебных крошек

**Инструкции:**

1. Разогреть духовку до 180 гр С.
2. Положить всю капусту в кастрюле в кипящей водой, готовить 4-5 мин, слить.
3. Переложить капусту в невысокую керамическую форму для духовки и залить белым соусом.
4. Посыпать покрошенным сыром и хлебными крошками, запекать в разогретой духовке 20 мин до золотистой корочки.

В И Т А М И Н

Поздравляем вас,

Вы узнали много нового!

Выход

В И Т А М И Н