Консультация для родителей на тему:

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ

Витамины

Витамин А

Действие. Влияет на цвето- и световосприятие, скорость роста и правильное развитие костной системы. Ускоряет регенерацию слизистой, повышает сопротивляемость к болезням дыхательных путей.

Симптомы нехватки. Куриная слепота. Сухость конъюнктивы и кожи. Замедленный рост.

Симптомы избытка. Отсутствие аппетита, рвота, головная боль, желтоватая окраска кожи. Светобоязнь.

Источники. В виде ретинола: рыбий жир, печень масло, жирные сыры, яйца " провитаминов, в основном бета-каротина: фрукты и овощи желтого и красного цвета.

Витамин В1

Действие. Играет основную роль в углеводном обмене. Улучшает умственную деятельность. Отвечает за зрение.

Симптомы нехватки. Недостаток на протяжении длительного времени вызывает атрофию мышц.

Симптомы избытка. Нельзя передозировать.

Источники. Дрожжи, орехи и бобовые. Больше всего - в зерновых (темный хлеб, каши и продукты с отрубями).

Витамин В2

Действие. Принимает участие в обмене веществ. Влияет на процесс роста. Помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу, волосы и ногти. Очень важен для зрения.

Симптомы нехватки. Задержка роста, сухость губ, образование заед, закисание глаз, возможно и ухудшение зрения.

Симптомы избытка. Нельзя передозировать.

Источники. Молоко, твердые сыры, зерновые продукты, листовые овощи, мясо, печень, рыба, яйца и дрожжи.

Витамин В6

Действие. Необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Обеспечивает правильное функционирование нервной системы, предупреждает малокровие. Значительно повышает иммунитет.

Симптомы нехватки. Частые раздражения на коже и воспаление ротовой полости, нарушение нервной системы, малокровие.

Симптомы избытка. Онемение рук и ног.

Источники. Яйца, картофель, стручковые овощи, проросшая пшеница и отруби. Довольно много в арбузе, банане, инжире, изюме.

Витамин В9

Действие. Фолиевая кислота отвечает за здоровый вид кожи, предупреждает малокровие. У ослабленных детей улучшает аппетит.

Симптомы нехватки. Проблемы с пищеварением. Задержка роста. Анемия.

Симптомы избытка. Рвота, расстройство сна. Общее недомогание.

Источники. Зеленые листовые овощи, дыня, авокадо, абрикос, тыква, печень, желток, кукуруза.

Витамин В12

Действие. Участвует в создании красных кровяных телец, активизирует работу мозга, память, влияет на рост, повышает аппетит.

Симптомы нехватки. Анемия и невралгические нарушения нарушения, например, чрезмерная возбудимость.

Симптомы избытка. Высыпания на коже.

Источники. Много в печени рыб, других морепродуктах. Достаточно в яйцах, сыре, мясе, особенно в сердце, почках.

Витамин С

Действие. Важен для хорошего состояния соединительной ткани,ускоряет заживление ран, помогает правильному развитию зубов, усиливает иммунитет, ослабляет аллергические реакции.

Симптомы нехватки. Кровоточивость десен. Ослабление защитных функций организма.

Симптомы избытка. Диарея, нарушение функции почек.

Источники. Ягоды и фрукты (шиповник, смородина, крыжовник, малина, лимон, клубника), овощи (капуста, картофель), зелень (петрушка, шпинат).

Витамин Е

Действие. Нужен для правильного функционирования нервной,кровеносной и мышечной систем. Предупреждает новообразования, ускоряет заживление ран, Обладает противовоспалительным действием.

Симптомы нехватки. Возрастает вероятность малокровия, ухудшается состояние кожи, понижается иммунитет.

Симптомы избытка. Метеоризм, диарея, повышенное артериальное давление.

Источники. Растительные масла, ростки пшеницы, орехи, кукуруза, хлебные изделия из муки грубого помола, яйца. Овощи и зелень (салат, горошек, фасоль, петрушка, шпинат).

Витамин К

Действие. Обеспечивает нормальную свертываемость крови.

Симптомы нехватки. Снижение свертываемости крови.

Симптомы избытка. Проблемы с пищеварением.

Источники. Шпинат, цветная капуста, помидоры, печень, йогурт, желток, рыбий жир.

Витамин Н

Действие. Необходим для здоровья кожи.

Симптомы нехватки. Дерматит, нарушение функций нервной системы.

Симптомы избытка. Нельзя передозировать.

Источники. Печень, почки, сердце, молоко, желток. Содержится также в грибах, цельной пшеничной муке.

Витамин РР

Действие. Имеет большое значение для правильного обмена веществ. Помогает поддерживать хорошее состояние кожи.

Симптомы нехватки. Проблемы с пищеварением, атакже отсутствие аппетита, общая слабость.

Симптомы избытка. Кожный зуд, сердечная аритмия.

Источники. Чернослив, курага, инжир и финики, Богаты черноплодная рябина, земляника, малина, шиповник.