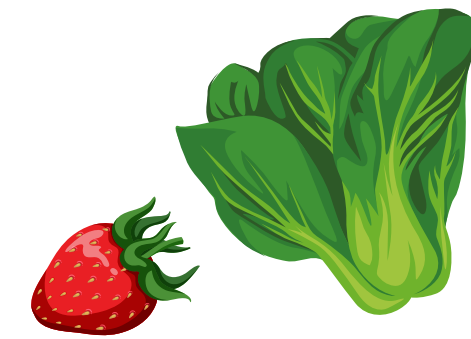
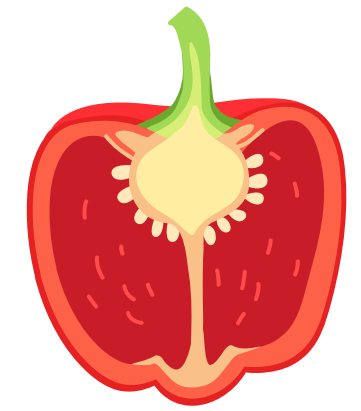
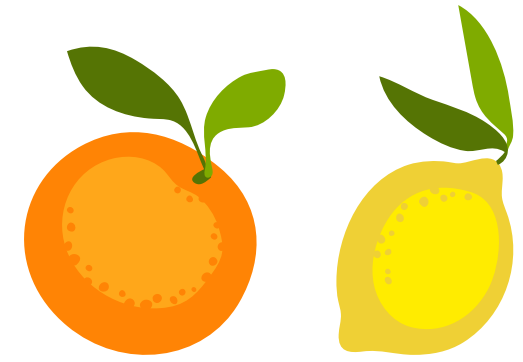


Запам'ятай



Вітаміни — це органічні речовини, які в малих кількостях необхідні для нормального функціонування організму.



авітаміноз (дефіцит)

гіповітаміноз (нестача)

гіпервітаміноз (надлишок)

ВІТАМІНИ

Водорозчинні вітаміни

Вітаміни	Функції
C	антиоксидант; синтез колагену
B ₁	кофермент для ферментів, які беруть участь в обміні речовин; підтримка нервової системи
B ₂ і B ₃	утворення коферментів, які беруть участь в обміні речовин та енергії; здоров'я шкіри і слизових оболонок
B ₆	кофермент у реакціях обміну речовин; кровотворення
B ₉	синтез ДНК; кровотворення; розвиток нервової системи плода
B ₁₂	синтез ДНК; кровотворення; синтез мієліну; обмін речовин

Жиророзчинні вітаміни

Вітаміни	Функції
A	антиоксидант; синтез родопсину
D	регуляція обміну Ca ²⁺
E	антиоксидант
K	синтез білків, які відповідають за згортання крові; регуляція обміну Ca ²⁺

