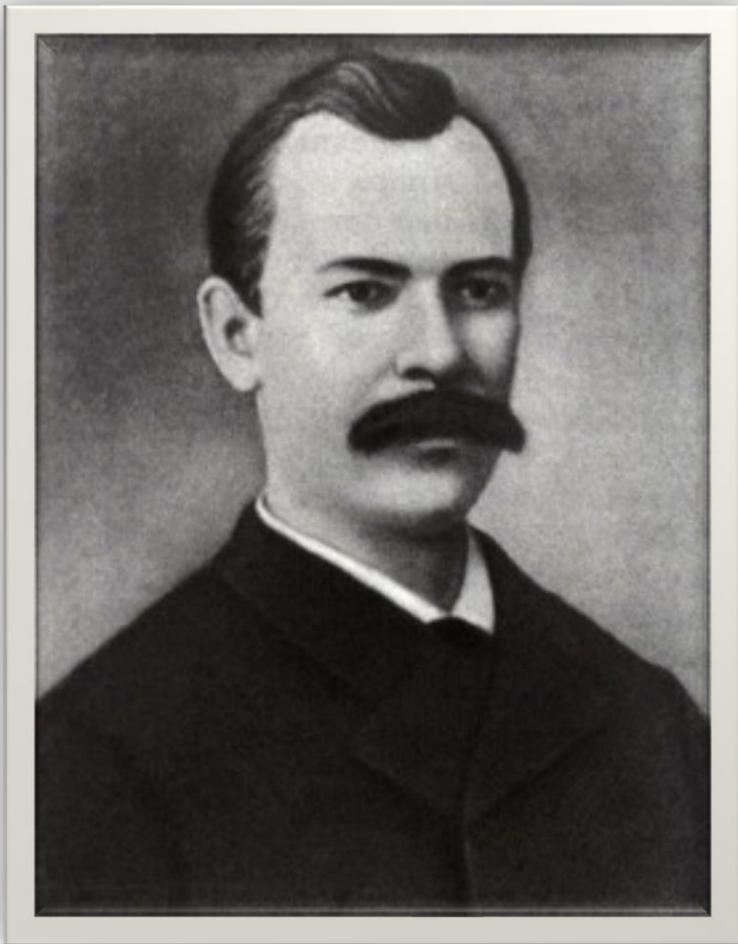


# Витамины

The image features a central title 'Витамины' (Vitamins) in a large, bold, black font. Surrounding this title is a circular collage of various food items and vitamin icons. The food items include mushrooms, lemons, peaches, a bowl of soup, a bowl of green vegetables, peas, a bowl of fruit, a bowl of fish, a bowl of grapes, a bowl of berries, and a bowl of fruit. The vitamin icons are represented by colored circles with letters: 'PP' (pink), 'A' (red), 'B' (orange), 'E' (purple), 'D' (blue), 'C' (light blue), 'B' (teal), 'B' (green), and 'B' (yellow-green). The entire composition is set against a light, textured background.



**Николай Иванович Лунин**  
**1854–1937**

*«... если, как вышеупомянутые опыты учат, невозможно обеспечить жизнь белками, жирами, сахаром, солями и водой, то из этого следует, что в молоке, помимо казеина, жира, молочного сахара и солей, содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания. Представляет большой интерес исследовать эти вещества и изучить их значение для питания».*



**Дерптский университет –  
место работы Н.И. Лунина**

# Витамин А

1 мг



# Симптомы дефицита витамина А



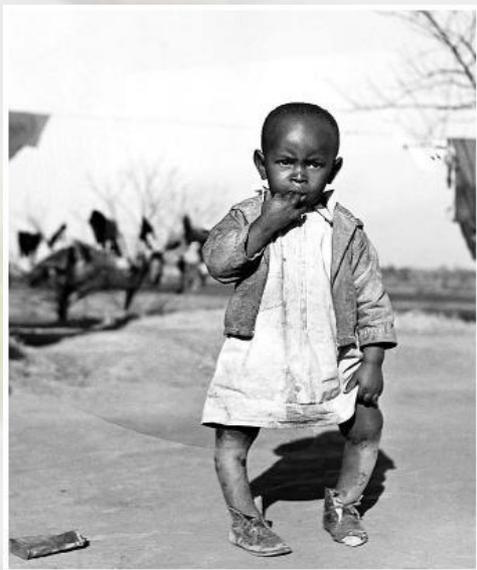
**Сухой глаз**

# Витамин D

0,01 мг



# Симптомы дефицита витамина D



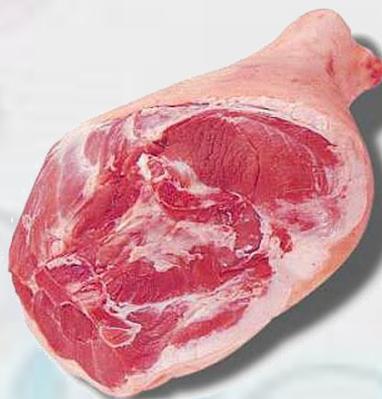
**Рахит**

**Витамин D синтезируется в коже  
под действием УФ-лучей.**



# Витамин В<sub>1</sub>

1,5 мг



# Симптомы дефицита витамина В<sub>1</sub>



**Христиан Эйкман  
(1858–1930)**



**Бери-бери**



# Витамин С = аскорбиновая кислота

75 мг



# Симптомы дефицита витамина С



**Цинга**

# **Правила сохранения витаминов в пище**

- **Хранить продукты как можно меньше.**
- **Уменьшать контакт с воздухом.**
- **Класть овощи в кипяток и готовить под крышкой.**
- **Есть свежеприготовленное.**
- **Если разогревать, то частями.**
- **Все, что можно есть сырым, лучше есть сырым.**