


## перечень всех ВИТАМИНОВ



Загрузок: 2867    Скорость: 1.43 Мб/с

**СКАЧАТЬ**

Рейтинг: ★★★★★  
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196    Нравится 100    Твитнуть    G+1    50    95

 161 комментариев В



**Саша**  
Благодарочка за все!  
1 минуту назад



**Ангелина**  
Побольше бы таких сайтов.  
1 минуту назад



**Гриша**  
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!  
1 минуту назад



**Марина**  
Всем советую, качает быстро.  
1 минуту назад



**Леша**  
не поверил глазам, есть все. спасибо!  
1 минуту назад



**Оксана**  
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.  
1 минуту назад

Ретинол, его же называют Витамином А - это жирорастворимый витамин и антиоксидант. Открыт в 1913 г. И на правах первого был назван буквой А - первой в латинском алфавите. Всё про витамины. Полный алфавитный каталог с детальным описанием полезных и опасных свойств каждого витамина. Витамины – это органические соединения, которые непосредственным образом участвуют в обменных процессах организма. Поступая, в основном с пищей, эти вещества становятся составляющими активных центров катализаторов. Но что же это значит?! Все предельно просто! Любая реакция, происходящая внутри человеческого организма, будь то переваривание пищи или же передача нервных импульсов по нейронам, происходит при помощи специальных белков-ферментов, которые еще называют катализаторы. Долго составляла эту таблицу. Думала было разделить на несколько статей по группам, но для меня лично использование её было бы неудобно, поэтому публикую всё разом! Таблицу всех питательных веществ можно распечатать и повесить на стену или положить в папку... Только вот страниц там получилось немало. Поэтому сначала будет Краткая таблица всего, а ниже Подробная таблица питательных веществ с описаниями симптомов дефицита и физиологическим действием веществ. Все мы знаем, что витамины жизненно важны для человека. При их отсутствии в пище человек страдает от авитаминоза, что вызывает серьезные патологии с характерными признаками. Все витамины подразделяются на две крупные группы – жирорастворимые витамины и водорастворимые витамины. Особенностью водорастворимых витаминов является то, что они не накапливаются в организме вовсе или же их запасов хватает на короткий срок. Все полезные витамины в отличие от синтетических усваиваются в чистом виде и благотворно действуют на организм, насыщая его необходимыми веществами. Все виды витаминов содержатся в продуктах животного и растительного происхождения, но иногда человеку требуется повышенное содержание тех или иных полезных веществ, и тогда витамины употребляют в концентрированном виде (настойки, сиропы, драже). Группа витаминов В, в которую входят восемь водорастворимых соединений, очень важна для нашего организма. Эти витамины играют одну из ведущих ролей в метаболизме клеток, оказывают большое влияние на кроветворную функцию организма, регулируют деятельность и рост нервной системы. Единственный витамин из этой группы, который в достаточном количестве производится самим организмом, – В3. Витамин D (кальциферол) Витамин Д - жирорастворимый и до некоторой степени депонируется в организме, поэтому может быть достигнут потенциально токсический уровень, если вы получаете большие его количества. Даже если его мало в рационе, дефицит витамина редко наступает до тех пор, пока вы получаете большое количество солнечных лучей..