

Витамины в жизни человека



Витамин С - аскорбиновая кислота,

Полезна организму от нее велика.

Она иммунитет повышает,
Болезни прочь прогоняет.

Витамин С есть в фруктах,
Он есть и во многих овощах.

Шиповник, сладкий перец,
черная смородина -
главные источники,

А еще облепиха, яблоки и
лимончики.





Витамин А нужен для зрения,
Для нормального организма
состояния.

Много его в рыбе и
морепродуктах,

А также в красных,
оранжевых,

Овощах и фруктах.

В морковке, тыкве,
помидорах,

Петрушке, перце, абрикосах.



Витамин В1 - тиамин,
Такой полезный господин.

Он пищеварительную,
нервную системы
укрепляет,

Память отличную
сохраняет.

Много его в гречке,
картошке и бобах,

В грецких орехах, рисе,
овоцах.





В витамине В2 нуждаются
глаза,

Печень, кожа, нервная
система.

Он улучшает состояние
ногтей, волос,

Обновляются ткани и идут
в рост.

Он содержится в яйцах,

Красной рыбе, молоке,

Мясе, сыре, грибах,

Зеленых листовых овощах.



Витамин В6 - ценное
вещество,

Хорошо влияет на все
процессы оно.

В крови, печени, нервах
происходят изменения,

Витамин В6 оказывает
благоприятное влияние.

Кушайте смородину,
фасоль, шпинат,

Бананы, мясо, рыбу и яйцо.

И не будет болеть у вас
ничего.





Витамин В9 - фолиева
кислота,

Необходима для
нормального кроветворения
и роста.

Этот витамин улучшает
аппетит,

Обеспечивает здоровый
вид.

Он есть в зеленых овощах,

Цветной капусте, морковке,
бобах.

Витамин В12 в любую погоду,

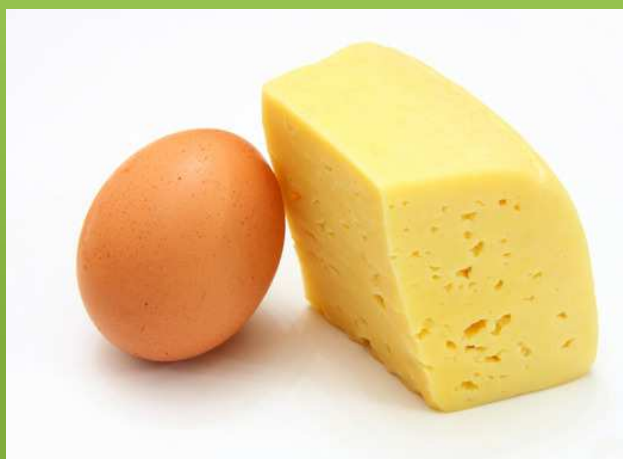
Активизирует обмен жиров, белков и углеводов.

В12 - витамин роста,

Употребляя его, вырастаешь быстро.

Он содержится в таких продуктах,

Мясе, рыбе, сыре, яйцах и морепродуктах.





Витамин Д укрепляет зубы,
кости,

Отгоняет от нас все
напасти.

Употребляйте рыбу, яйца и
икру.

Располагайте свой организм
к добру.



Витамин Е укрепляет наш
организм,

Защищает от болезней и
прочих катаклизм.

Замедляет процессы
старения,

Предупреждает болезней
сердца развитие.

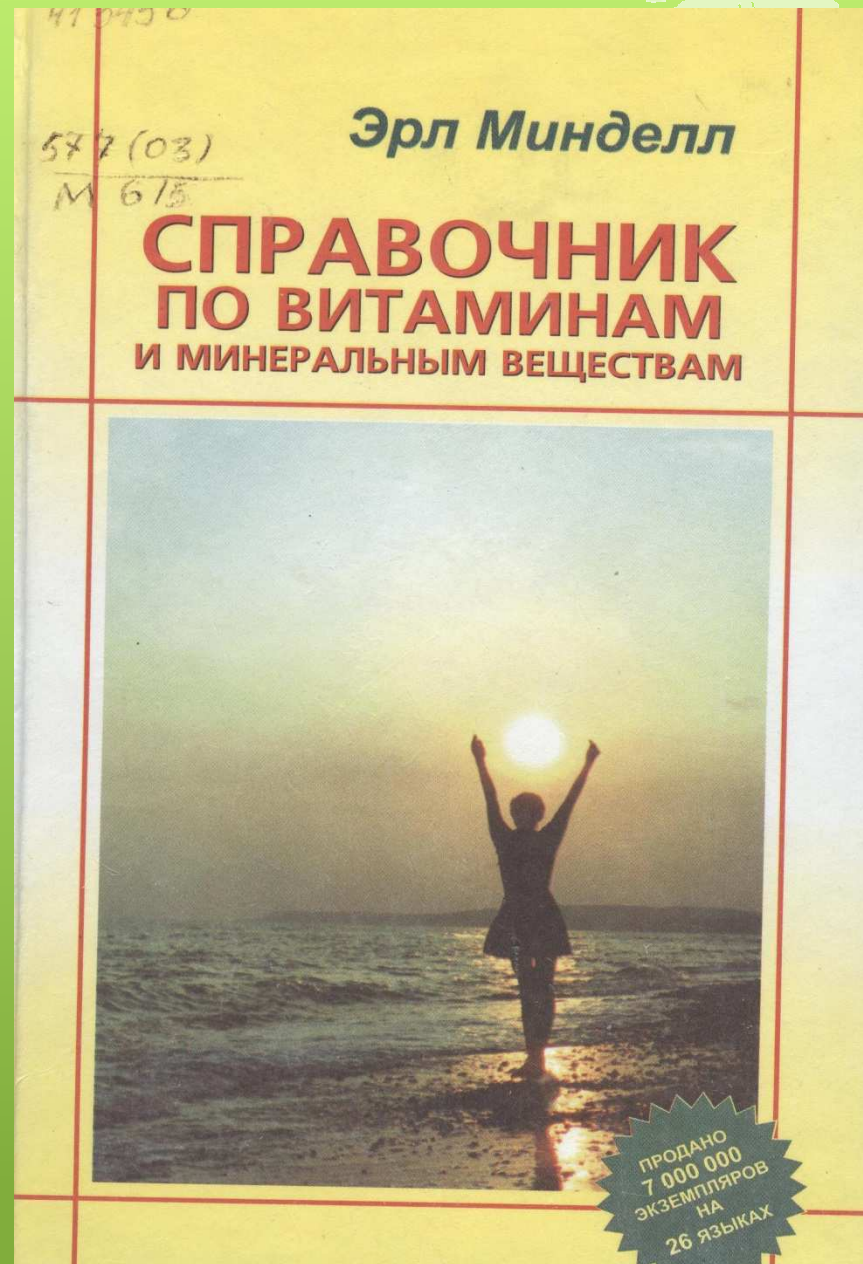
Кушайте мясо, яйца,
молоко, орехи,

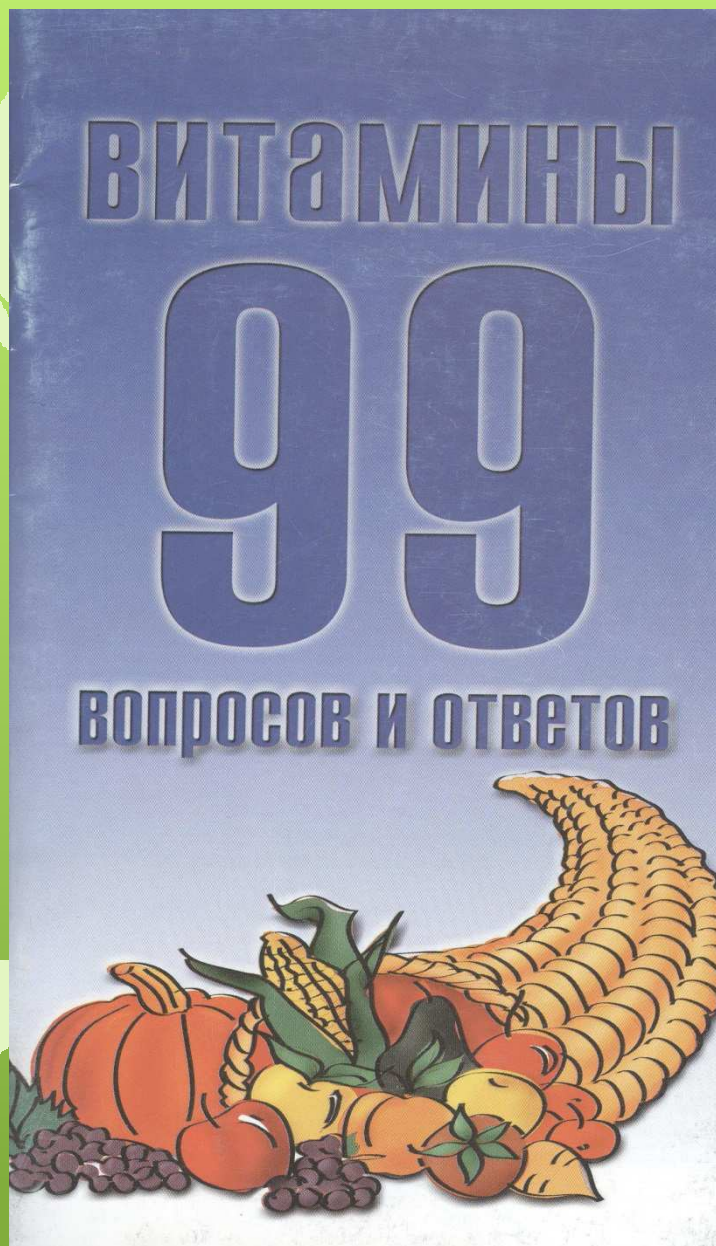
Зелень, черешню, бобы и
злаки.

Справочник по
витаминам и
минеральным
веществам

/Э. Минделл пер. с
англ. . - М. :
Медицина и питание,
2000. - 432 с.

Книга представляет
собой справочное
пособие по
применению
витаминов и пищевых
добавок для
различных состояний
и видов
деятельности.





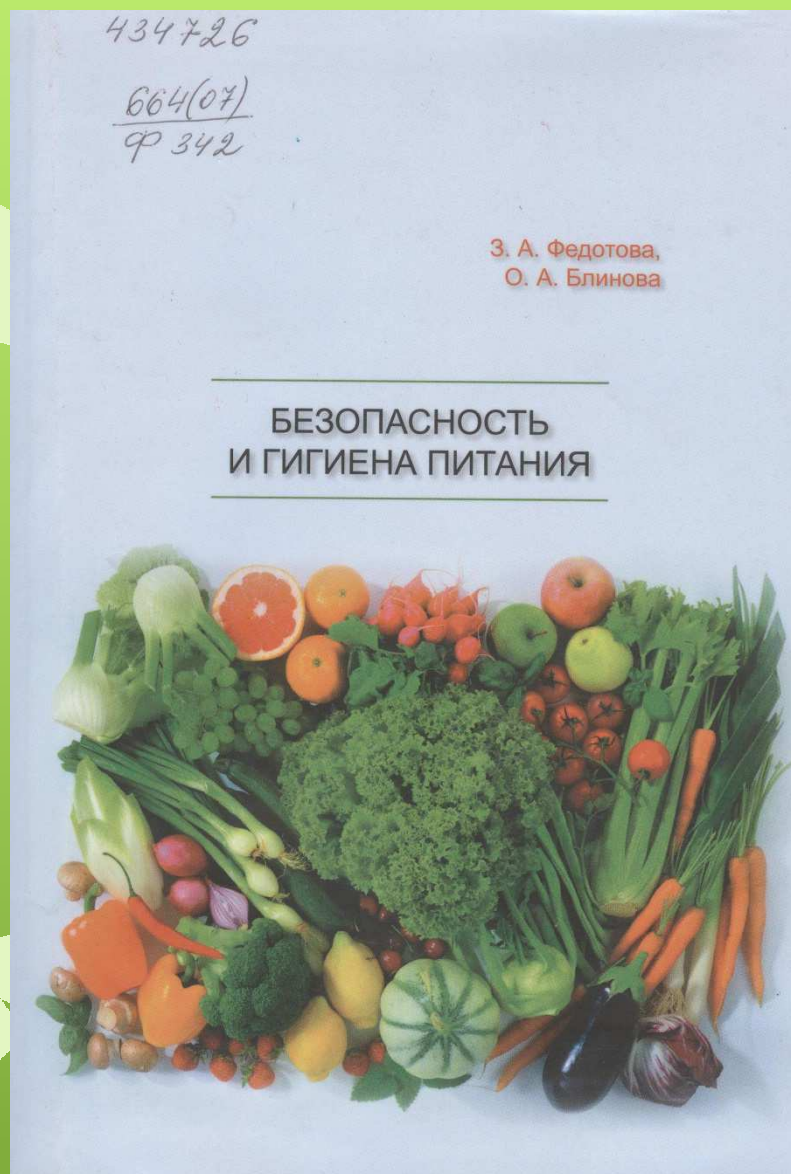
В пособии содержатся
основные факты о
витаминах



Витамины круглый год /
К. С. Петровский, Д. П.
Белоусов, А. С. Беляева
- 2-е изд., . - М. :
Россельхозиздат, 1983.
- 96 с.

Дано краткое описание
витаминов. Рассмотрены
вопросы пищевой
ценности овощей,
фруктов и ягод,
технологии переработки
сырья, санитарных
требований к готовой
продукции, а так же ее
хранения.





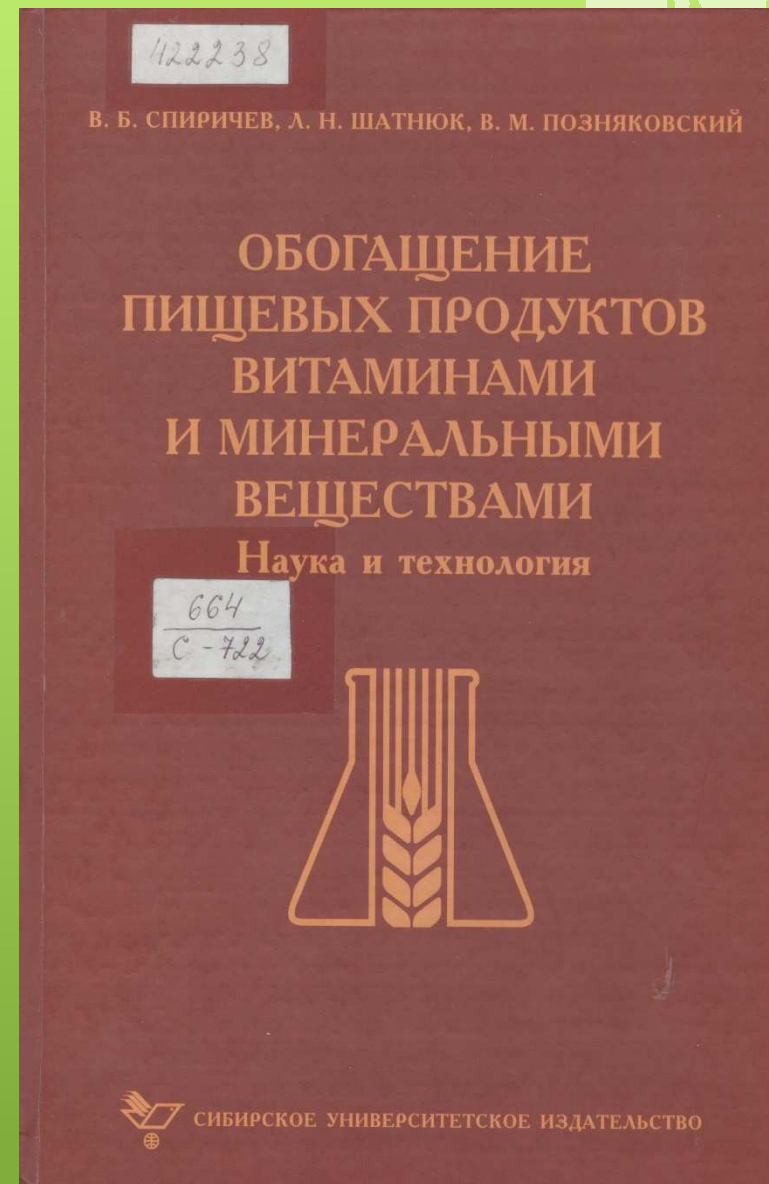
Безопасность и гигиена питания : учеб. пособие / З. А. Федотова, О. А. Блинова ; М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Самарская ГСХА. - Самара : РИЦ СГСХА, 2012. - 399 с.

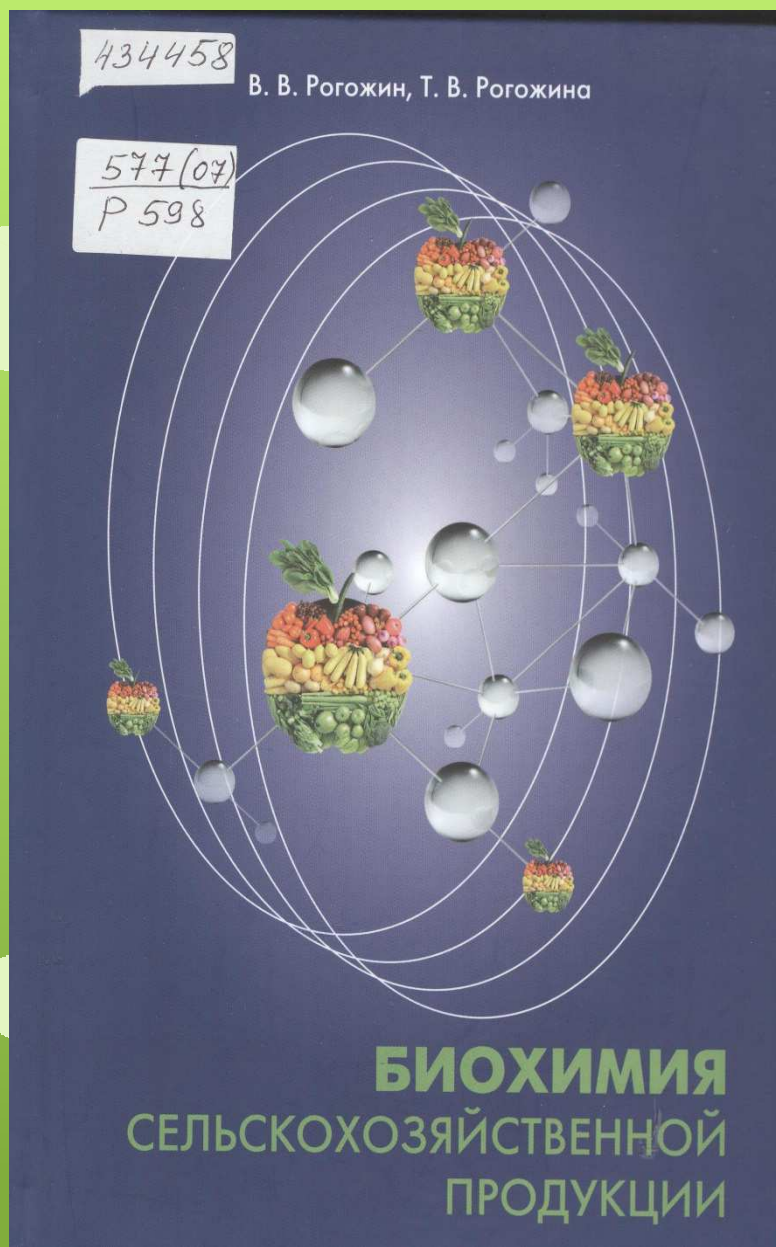
В пособии представлена гигиеническая характеристика основных компонентов пищи, содержатся сведения о рациональном питании населения и качестве продовольственных товаров в соответствии с нормативными основами безопасности пищевой продукции в РФ. Рассмотрены пути загрязнения продуктов питания соединениями из внешней среды и способы снижения их токсического воздействия на организм человека.

Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология / В. Б. Спиричев, Л. Н. Шатнюк, В. М. Позняковский ; Российская академия медицинских наук, ин-т питания. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2004. – 547 с.

В монографии представлены научные и технологические аспекты производства продуктов питания, обогащенных витаминами, микро- и макроэлементами, другими незаменимыми пищевыми веществами и минорными компонентами пищи.

Обобщен практический опыт производства указанных продуктов в России и показана их эффективность в питании детского и взрослого населения.





Биохимия сельскохозяйственной продукции : учебник для бакалавров по направл. 110900 "Технология пр-ва и перераб. с.-х. продукции" / В. В. Рогожин, Т. В. Рогожина. - СПб. : ГИОРД, 2014. - 542 с.

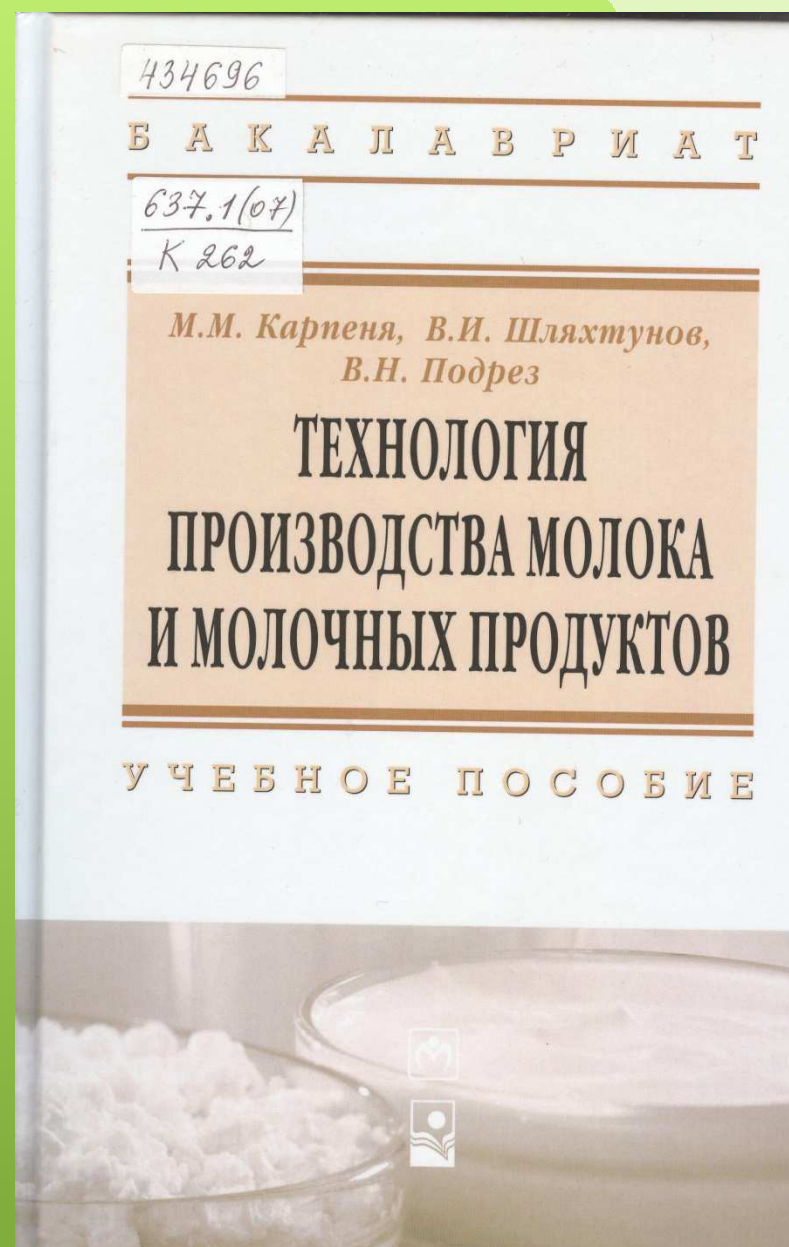
Приводится химический состав зерна злаковых и зернобобовых культур, семян масличных растений, клубней картофеля, корнеплодов, вегетативной массы кормовых трав, овощей, плодов и ягод, а также мяса, молока и его вторичного сырья.

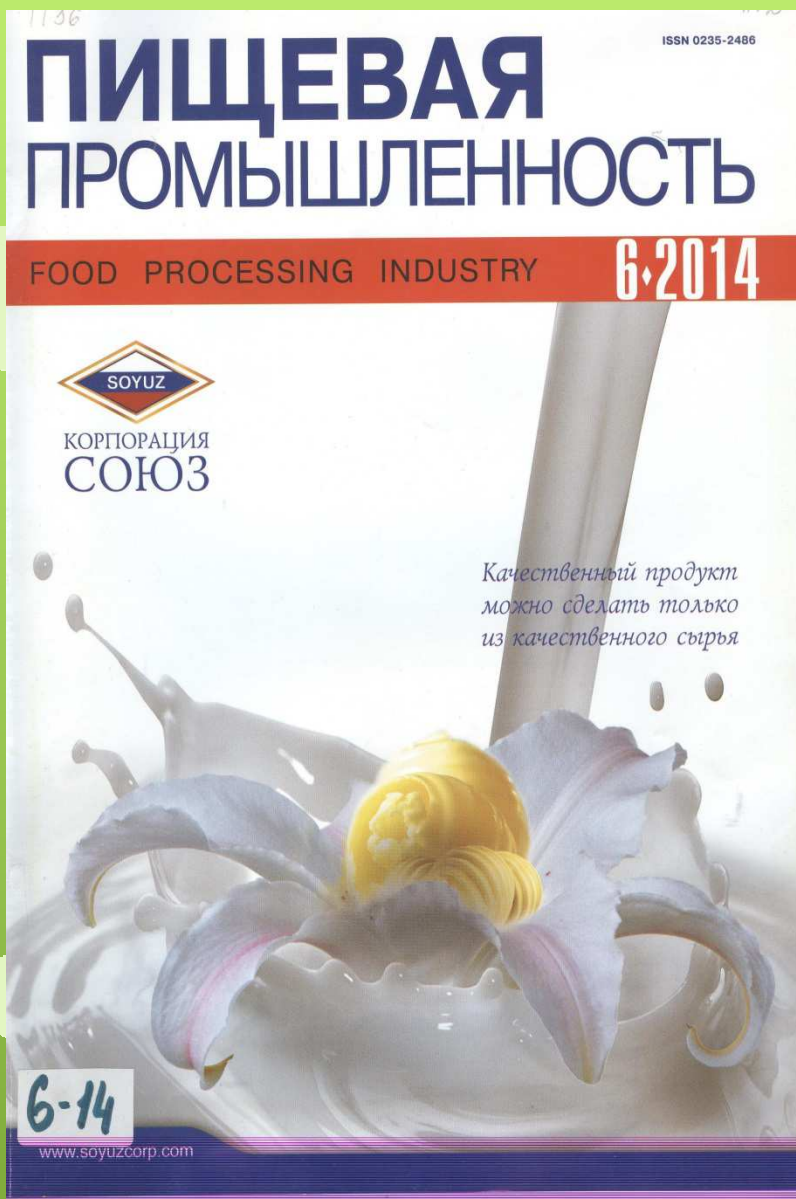
6 глава посвящена витаминам и коферментам.

Технология производства молока и молочных продуктов / М. М. Карпеня, В. И. Шляхтунов, В. Н. Подрез . - Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2015. – 409 с.

Рассмотрены состав и свойства молока сельскохозяйственных животных, а также обуславливающие их факторы. Приведены санитарно-гигиенические требования к получению доброкачественного молока, порядок его первичной обработки и хранения. Описаны технологические процессы производства питьевого молока и сливок, кисломолочных продуктов, масла, сыра, молочных консервов, мороженого, продуктов детского питания и вторичного молочного сырья.

Стр. 40-42 посвящены содержанию витаминов в молоке





Пищевая промышленность
2014 г. № 6

На стр. 42 – 47 статья
«Витаминно-минеральные
премиксы в технологиях
продуктов здорового питания»



Роль минеральных
веществ в питании
человека/ Сост.

Р.М. Миролюбова, М.Н.
Щеглова. - Вологда-
Молочное: ИИД ВГМХА,
2006. - 55 с.

Содержание брошюры
представлено в виде
обзорной информации о
роли минеральных
веществ в питании
человека.

