

Witamina B. znajduje się w zbożach, drożdżach, pod maskownicami, w białym. Białko jej wywołuje chorobę beri-beri. Jest to zdołnienie nerwów i mięśni.

Witamina B. znajduje się w chlebie, w mleku, w jajkach, pomidorach, jaskółkach, pomarańczach. Witamina B. jest rozpuszczalna w wodzie, jest dość trwała, wytrzymuje do wysokiej temperatury.

Witamina C. jest rozpuszczalna w wodzie, jest rozkładana przez światło, w wysokiej temperaturze. Istnieje w owocach, w zielonych warzywach, w cytrynach i zielonych owocach. Białko jej wywołuje chorobę dżwioty, zwana skorbutem. Choroba ta polega na powiększeniu naczyń, na wyprężeniu się naczyń, na powiększeniu naczyń. Witamina to przyspiesza szybko w wysokiej temperaturze, dlatego jej nie powinno się długo gotować.

Witamina D. zwana z witaminą et rozpuszczalna w tłuszczach, trwale chroni przed karykacją.

### Woda w naturze

Woda w naturze występuje w trzech stanach skupienia: stałym - płynnym - i gazowym.

Gołobienie wody:

rozróżniamy wodę studzienną, miazę, miazę i wodolana. Woda deszczowa, otrzymuje się z atmosfery, w postaci deszczu, śniegu lub gradła. Woda owo, w sobie zawiera składowe powietrze. Najwięcej zawiera powietrze powietrze wody, deszczowa z powietrzem deszczu. Woda deszczowa jest uboga w sole mineralne, dlatego jest miękka. Jest słodka, bo zawiera w sobie dużo drobno ustroj i powietrze. Woda studzienna jest woda deszczowa, która przeszła przez pewne warstwy ziemi, w skutek czego oczyszcza się z gazów i różnych domieszek, a w chłodzie w niej

pewne składniki ziemi. Woda ta jest węższym lub mniejszym stopniu twierda. Woda jej jest zalewana od tego, jakie składniki wchłonięła po przejściu przez warstwy ziemi i ile ich wchłonięła.

Woda miazę - różni się tym od studzienną, że z górną wychodzi na powierzchnię, płynie spotyka się z atmosferą. Woda taka stale się uleca, niekiedy jest tak, że woda się niekiedy w czasie przepływu szeregołnie przez zaludnione miejsca.

Woda wodolana jest albo obłą, woda studzienna albo wodolana albo miazę, sztucznie, filtrowana i w ten sposób przywrócić zamierzają i obrotu ustroi.

Wartość odżywcza wody. Woda w organizmie człowieka

Woda ma duże znaczenie dla organizmu. Ciężko ludzkie składowa się z 65/100 wody, krew zawiera około 90/100, mięśnie 76/100, a kości 4-5/100. W dzieciach zawiera jeszcze więcej wody. Woda potrzebna jest organizmowi do wytworzenia krwi, soków trawiennych, do rozpuszczania rozpuszczalnych w wodzie składników i wydzielania z nich. Woda wyparowuje nieustannie z powierzchni skóry wskutek tego utrzymuje ciało w normalnej temperaturze, nie dopuszcza do przegrzania się. Gołowanie zrywa ciepło i powoduje ochłodzenie się organizmu. Wody potrzebujemy dużo i to doprowadza do organizmu z pokarmami, białkami, tłuszczami, węglowodanami, witaminami, minerałami, wodą. Woda ta wypłukająca uszczupla wodę w organizmie przez wyparowanie jej wskutek gorącości, wysokiej temperatury, lub ciężkiej pracy, w której zapotrzebowanie wody objawia się pragnieniem.

Woda w pokarmach: Pokarmy nasze składają się w dużej ilości z wody 30-90/100.

Ilość wody w niektórych (pokarmach) produktach:

mleko	- - - - -	87-90/100
mięso	- - - - -	70-80/100
warzywa	- - - - -	45-90/100
chleb	- - - - -	30-40/100