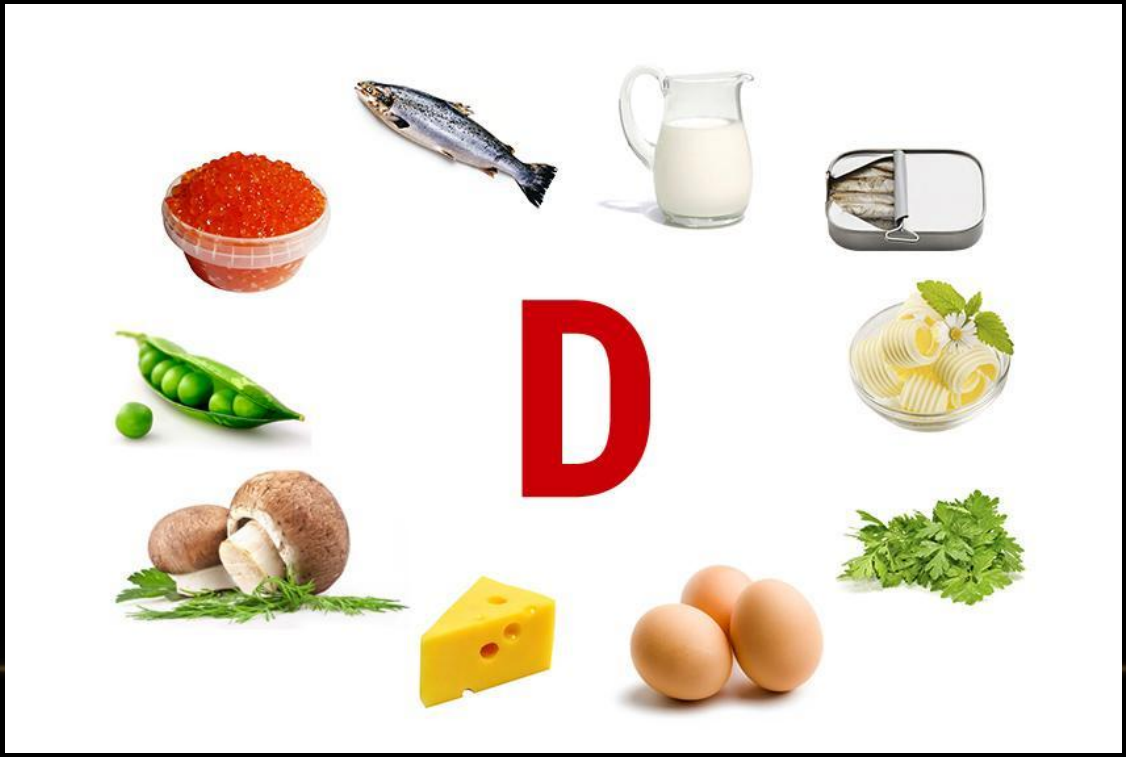
# ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
# «ВИТАМИН D»
# СУРГУЛАДЗЕ ДАВИД 13 ГРУППА

- Витамины – это органические вещества, которые (в большинстве) не синтезируются в теле человека (или образуются в незначительном количестве), поэтому они в питании незаменимы. Известно 20 витаминов, влияющих на здоровье человека. Количество потребления зависит от пола, возраста и уровня физической активности человека.



- Витамин D — группа биологически активных веществ
- Витамины группы D являются незаменимой частью пищевого рациона человека.
- Суточная потребность: 10-25 мкг.

# ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

- Основная функция витамина D поддержание нормального уровня кальция и фосфора в крови.
- Играет главную роль в сохранении здоровья, красоты и молодости кожи.
- Помогает при лечении псориаза и предотвращении рака кожи.
- Необходим для свертывания крови, для нормальной сердечной деятельности, регуляции возбудимости нервной системы

- Интересные факты:
- Людям, проживающим в городах с загрязненной атмосферой, не хватает ультрафиолетовых лучей, поэтому в отличие от деревенских жителей они испытывают дефицит витамина D.
- Молоко с добавлением синтетического витамина D, а таковым является почти все молоко в магазинах, может стать причиной выраженного дефицита магния в организме.
- Почти у каждой пятой (18 процентов) американской женщины имеется дефицит кальция.

- Избыток витамина D
- Суточная доза витамина D не должна превышать10 мкг, предупреждает Федеральный центр мониторинга безопасности лекарственных средств. Предупреждение для врачей и родителей потребовалось из-за того, что дозаторы, с которыми сейчас продаются некоторые жидкие лекарственные формы витамина Д, допускают вероятность случайной передозировки препарата. А избыток витамина D в организме чреват такими последствиями, как тошнота, рвота, потеря аппетита, жажда, слабость. У некоторых детей возможны судороги. При избытке витамина D возникает повышение концентрации кальция в крови, вследствие которой повреждаются почки и кровеносные сосуды

- Недостаток витамина D
- Недостаток витамина D распространен среди детей и играет важную роль в развитии рахита.
- При отсутствии специфической терапии в процесс вовлекаются костная ткань (задержка прорезывания зубов, размягчение и последующая деформация костей позвоночника, ребер), скелетная мускулатура (атрофия мышц, мышечная слабость), а в тяжелых случаях и внутренние органы (печень, селезенка и др.).
- Одна из важных причин развития рахита у детей и возникновения гиповитаминоза витамина D у взрослых — это недостаточная инсоляция (пребывание на солнечном свете). Когда кожа покрывается загаром, производство витамина D прекращается, пока загар не сойдет.
- Загар — это естественная защитная реакция организма на избыток ультрафиолетовых лучей. Длительное пребывание на солнце вредно для здоровья. Следует знать, что в организме светлокожих людей витамин D образуется в 2 раза быстрее, чем у людей со смуглой кожей.

# Вывод

Роль витаминов в жизни человека несложно понять даже исходя из самого названия. Первая часть слова "vita" переводится с латыни, как "жизнь". Из названия следует, что витамины – это органические соединения различной сложной химической природы, необходимые для жизни.

- СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ