Витамины

Классификация витаминов

КЛАССИФИКАЦИЯ

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

(B_1, B_2, B_6, PP, C, B_5, B_9, B_{12})

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

(A, Д, E, K)

Витамин А

Витамин А

Продукты:

- Яичный желток, морковь, рыбий жир, сметана, молоко, печень.

Передозировка:

- Головная боль, токсичен для печени, истончает волосы, шелушение кожи.

Функция:

- улучшение зрения, восстановление кожного покрова, укрепление волос, регенерация клеток.

Симптомы нехватки:

- ухудшение зрения, куриная(ночная) слепота, кожные проблемы.

MyShared

Витамин D

Витамин Д

- Участвует в обмене неорганических солей, особенно кальция и фосфора.
- Участвует в образовании костей.
- В коже человека образуется под воздействием солнечных лучей.
- Содержится в рыбьем жире, печени, икре, сливочном масле.

Витамин Е

Значение витамина Е (токоферола):

- ✓ Является главным питательным веществом-антиоксидантом
- ✓ Замедляет процесс старения клеток вследствие окисления
- ✓ Способствует обогащению крови кислородом, что снимает усталость
- ✓ Улучшает питание клеток
- ✓ Укрепляет стенки кровеносных сосудов
- ✓ Защищает эритроциты от поражения токсинами
- ✓ Предотвращает образование тромбов и способствует их рассасыванию
- ✓ Укрепляет миокард

Витамин К

Витамин К

- Основная функция витамина К в организме — обеспечение нормального свертывания крови.
- Повышает прочность сосудистых стенок. Входя в состав клеточных мембран.
- Участвует в энергетических процессах,
- Нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и работу мышц.
- Источники - зеленые листовые овощи, тыква, помидоры, зеленый горошек , яичный желток, рыбий жир, печень животных, соевое масло.
- Суточная потребность в витамине К — 0,2-0,3 мг.

MyShared

Витамин С

Витамин С

Витамин С участвует в обмене веществ, укрепляет защитные силы организма в борьбе с инфекциями, поддерживает эластичность соединительной ткани, влияет на жизнедеятельность костной ткани и зубов. Недостаток витамина **С** вызывает плохое самочувствие, снижение умственной и физической работоспособности, нарушение функций желудочно-кишечного тракта, повышает чувствительность к простуде и инфекциям.

Витамин С в продуктах:

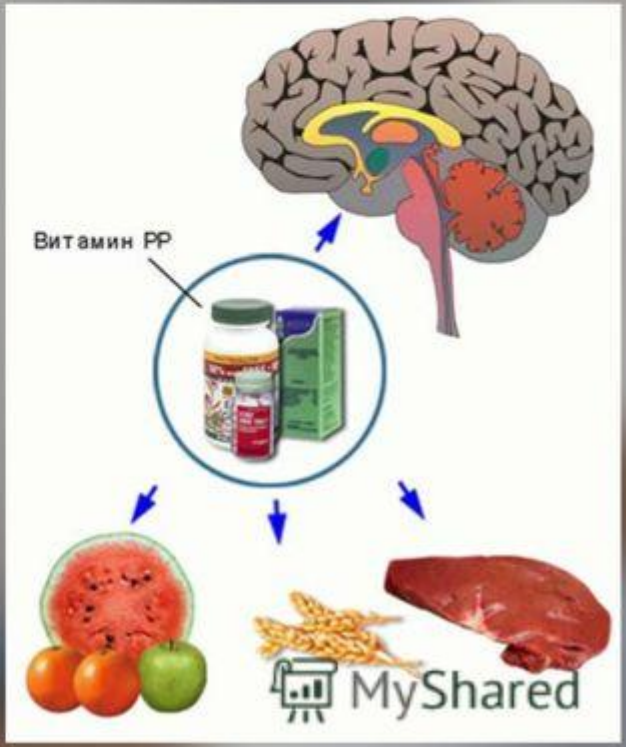
черная смородина, шиповник, зеленый лук, капуста, помидоры, апельсины, лимоны, крыжовник, красный перец.

MyShared

Витамин РР

Витамин РР

- Витамин РР (никотиновая кислота) входит в окислительно-восстановительных процессов. В незначительном количестве никотиновая кислота синтезируется бактериями кишечника, но этого мало и она должна восполняться с пищей. Особенно много витамина РР содержится в дрожжах, свежих овощах, мясе, но мало в кукурузе. При его недостатке развивается пеллагра. Симптомы заболевания: дерматит (покраснение кожи), понос и нарушение психики.

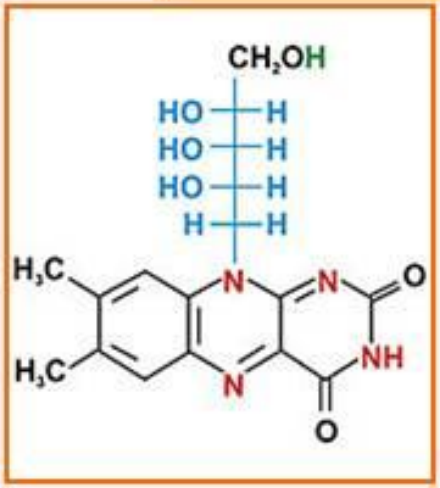


Витамин В2

ВИТАМИН B_2

Регулирует обмен веществ, участвует в кроветворении, снижает усталость глаз, облегчает поглощение кислорода клетками. При недостатке - слабость, снижение аппетита, воспаление слизистых оболочек, нарушение функций зрения

рибофлавин



<u>Содержится</u>:
в мясе,
молочных продуктах,
зеленых овощах,
зерновых и бобовых культурах.

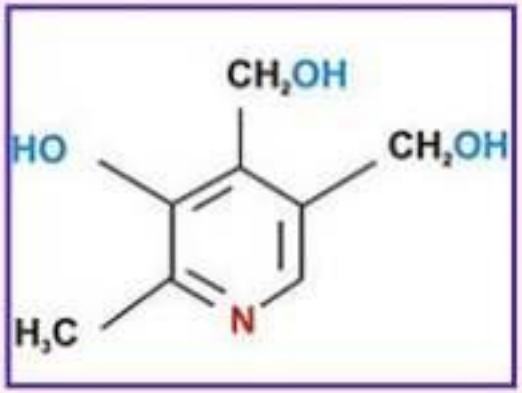
Витамин В6

ВИТАМИН B_6

Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения

ПИРИДОКСИН

Содержится:
сое, бананах,
в морепродуктах,
картофеле,
моркови,
бобовых



Витамин В9

B9
Фолиевая кислота
морковь, цветная капуста, грибы, абрикосы, дыня
Требуется для нормального белкового обмена, необходим организму для производства новых клеток, обеспечивает здоровый вид коже.

Витамин B12

Продукты питания богатые витамином B12

антианемический витамин, кобаламин, цианокобаламинол

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Печень

Говядина 60 мкг, свинина 30 мкг, курица 16,58 мкг

Осьминог

20 мкг

Скумбрия

12 мкг

Сардина

11 мкг

Кролик

4.3 мкг

Говядина

2.6 мкг

Морской окунь

2.4 мкг

Свинина

2 мкг

Баранина

2 мкг

Треска

1,6 мкг

Карп

1.5 мкг

Сыр голландский

1.4 мкг

Краб

1 мкг

Яйцо куриное

0.5 мкг

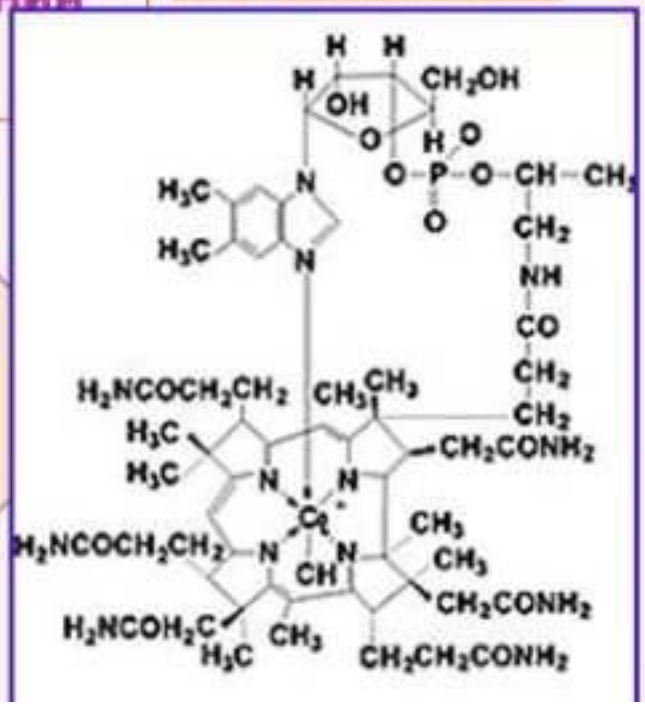
Сметана

0.4 мкг

ВИТАМИН B_{12}

Усиливает иммунитет, участвует в кроветворении, нормализует кровяное давление. При недостатке- злокачественная анемия и дегенеративные изменения нервной ткани

Содержится:
в сое, субпродуктах, сыре, устрицах, дрожжах, яйцах



ПРОДУКТЫ

Здоровый человек

есть самое драгоценное произведение природы