

Водорастворимы е ВИТАМИНЫ



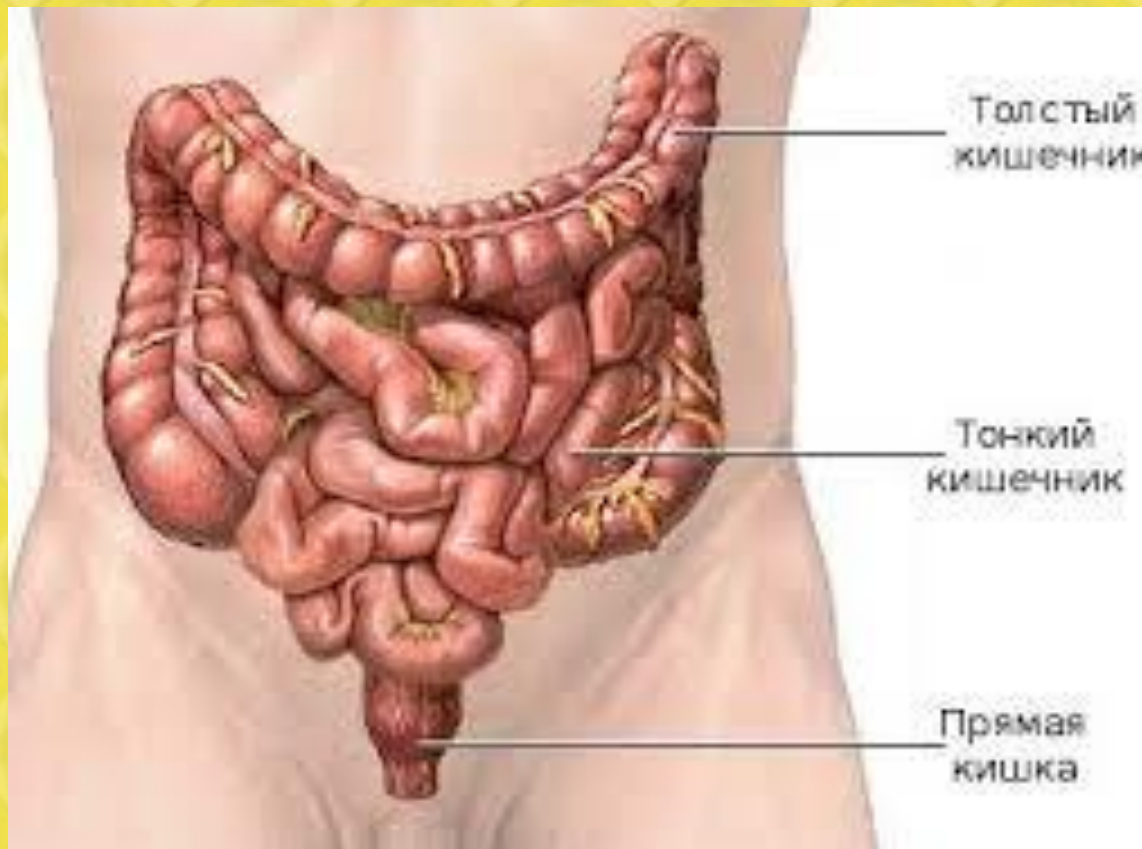
7 свойств водорастворимых ВИТАМИНОВ





Растворяются в воде.

Легко всасываются из кишечника, не накапливаются в тканях (исключением является витамин В12), поэтому их необходимо ежедневно принимать с пищей.



В организм поступают в основном с продуктами растительного происхождения (однако некоторые представители водорастворимых витаминов содержатся в животной пище в больших количествах, чем в растительной).



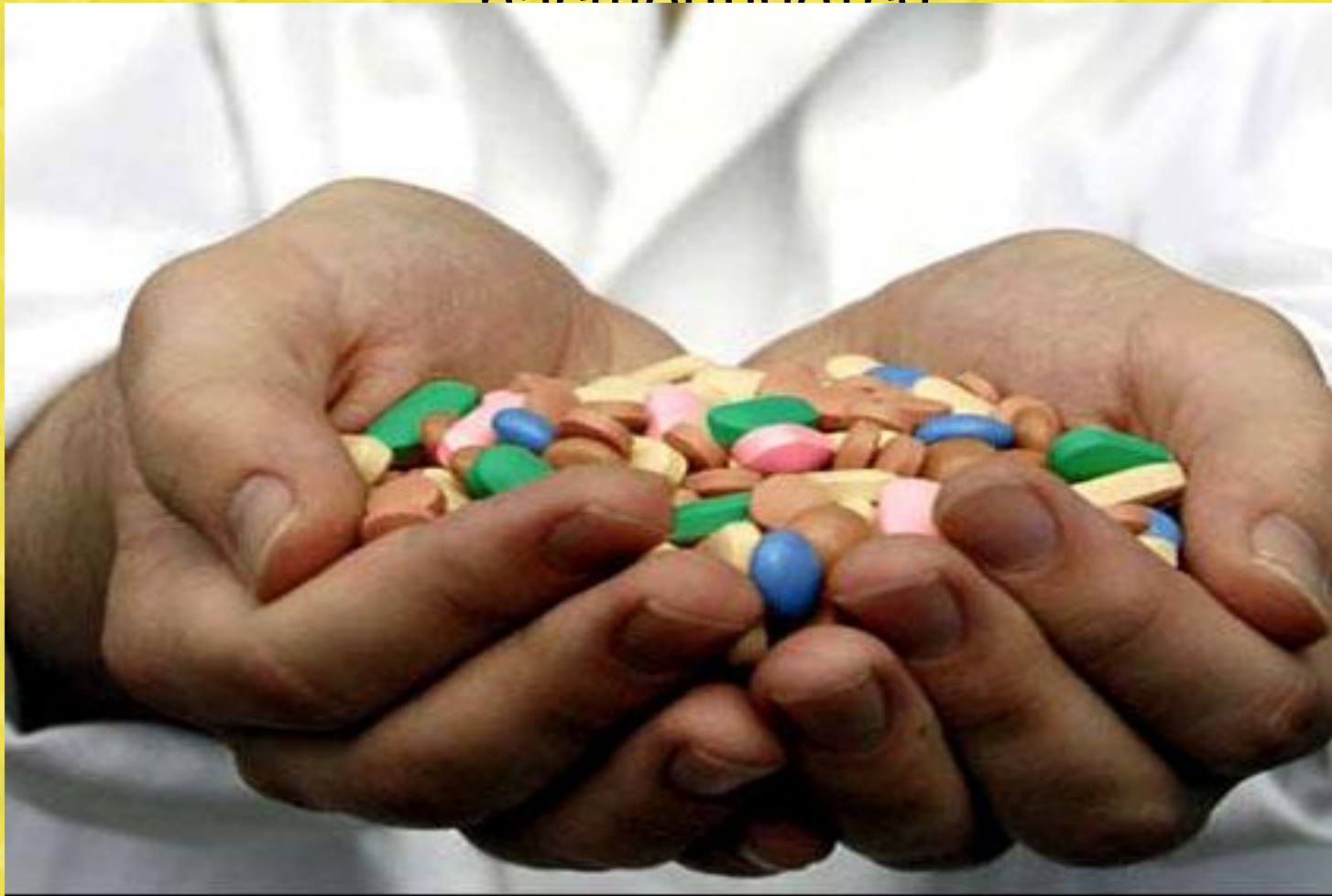
Быстро выводятся из организма и не
задерживаются в нем более
нескольких суток.



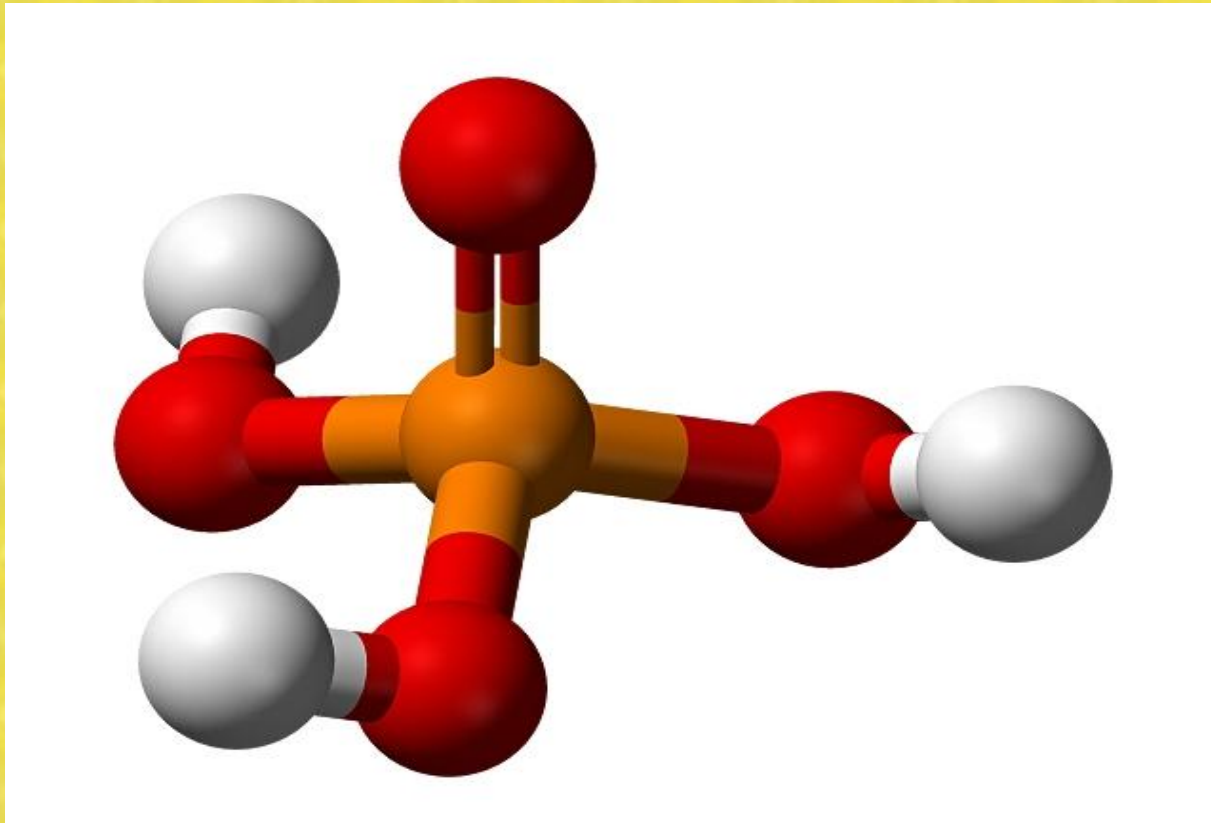
**Нехватка водорастворимых
витаминов приводит к тому, что
многие другие витамины становятся
неактивными.**



Передозировка водорастворимыми витаминами не вызывает расстройства организма (за исключением редких случаев), так как их избыток быстро выводится с мочой или расщепляется



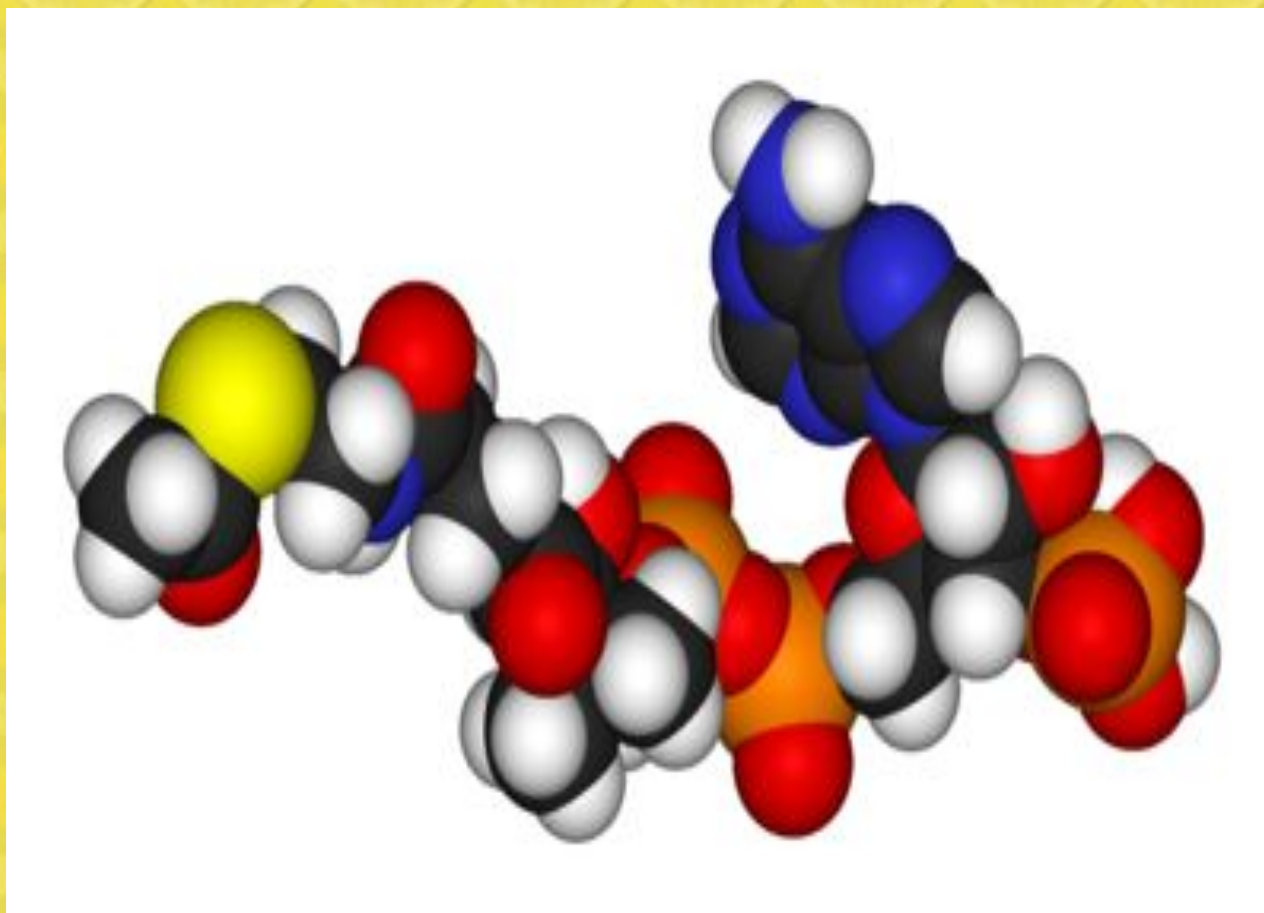
В организме большинство из них становятся активными в результате присоединения остатка фосфорной кислоты.



Водорастворимые витамины и их функции



Функция 1. Водорастворимые витамины в составе коферментов участвуют в обмене веществ, являясь катализаторами (ускорителями) биохимических реакций.



Функция 2. Витамины группы В регулируют общее состояние здоровья. Если они поступают в достаточном количестве, то человеческий организм может жить без животных белков. Это особенно важно при аллергиях.



Функция 3. Некоторые из них являются
витаминами – антиоксидантами
(например, витамин С).



Представители



витамин В1 (тиамин, антиневритный)

Продукты питания богатые витамином В1

тиамин

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Кедровые орехи



33.82 мг

Фисташки



1 мг

Арахис



0.74 мг

Свинина



0.6 мг

Кешью



0.5 мг

Чечевица



0.5 мг

Овсянка



0.49 мг

Пшено



0.42 мг

Пшеница



0.4 мг

Грецкий орех



0.39 мг

Кукуруза



0.38 мг

Ячневая крупа



0.33 мг

Печень



свинина 0.3 мг, курица 0.5 мг

Гречка



0.3 мг

Макаронные изделия



0.25 мг

витамин В2 (рибофлавин)



витамин В3 (витамин РР, никотиновая кислота, антипеллагрический)

Продукты питания богатые витамином В3

ниацин, витамин РР

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Печень



свинина 5,8 мг, говядина 6,8 мг

Белый гриб (боровик)



2.7 мг

Горох



2.2 мг

Шампиньон



2.1 мг

Арахис



1.767 мг

Яйцо куриное



1.3 мг

Фасоль



1.2 мг

Пшеница



1.1 мг

Фундук



1.1 мг

Фисташки



1.1 мг

Овсянка



0.9 мг

Грецкий орех



0.8 мг

Курица



0.8 мг

Ячневая крупа



0.7 мг

Кукуруза



0.6 мг

витамин В5 (пантотеновая кислота)



витамин В6 (пиридоксин, антидермитный)



витамин B9 (фолиевая кислота, антианемический витамин)



витамин В12 (цианокобаламин, антианемический витамин)

Продукты питания богатые витамином В12

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 Н (биотин, витамин В8, фактор роста для грибков, дрожжей и бактерий, антисеборейный)

Продукты питания богатые витамином Н1
(парааминобензойная кислота - ПАБК, ПАВА, витамин В10)

Печень



Витамин Н1 (ПАБК): х
(мг)

Овсянка



Витамин Н1 (ПАБК): х (мг)

Яйцо куриное



Витамин Н1 (ПАБК): х
(мг)

**Капуста
Белокочанная**



Витамин Н1 (ПАБК): х
(мг)

Пшеничные отруби



Витамин Н1 (ПАБК): х (мг)

Шпинат



Витамин Н1 (ПАБК): х
(мг)

Шампиньон



Витамин Н1 (ПАБК): х (мг)

**Белый гриб
(боровик)**



Витамин Н1 (ПАБК): х
(мг)

Подберезовик



Витамин Н1 (ПАБК): х
(мг)

**Пророщенная
пшеница**



Витамин Н1 (ПАБК): х (мг)

витамин С (аскорбиновая кислота, антискорбутный)

Продукты питания богатые витамином С
аскорбиновая кислота, антицинготный витамин, антискорбутный витамин

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| Шиповник  1000 мг | Перец сладкий  250 мг | Черная смородина  200 мг | Облепиха  200 мг | Киви  150 мг |
| Жимолость  150 мг | Перец острый  143.7 мг | Черемша  100 мг | Капуста брюссельская  100 мг | Капуста брокколи  89.2 мг |
| Калина  82 мг | Капуста цветная  70 мг | Рябина  70 мг | Земляника  60 мг | Апельсин  60 мг |

витамин Р (биофлавоноиды,
витамин проницаемости)



ВИТАМИН Т



Фрукты, ягоды, овощи и зелень, а также пивные дрожжи (группа витаминов В), проростки злаковых (например, овса), свинина, печень, молоко, яйца.



ВИТАМИН А



ВИТАМИН В1



ВИТАМИН В2



ВИТАМИН В5



ВИТАМИН В6



ВИТАМИН В9



ВИТАМИН В12



ВИТАМИН С



ВИТАМИН D



ВИТАМИН E



ВИТАМИН К



ВИТАМИН PP



ВИТАМИН H



ВИТАМИН F



ВИТАМИН P

Спасибо за внимание

