

Vitamin A



A

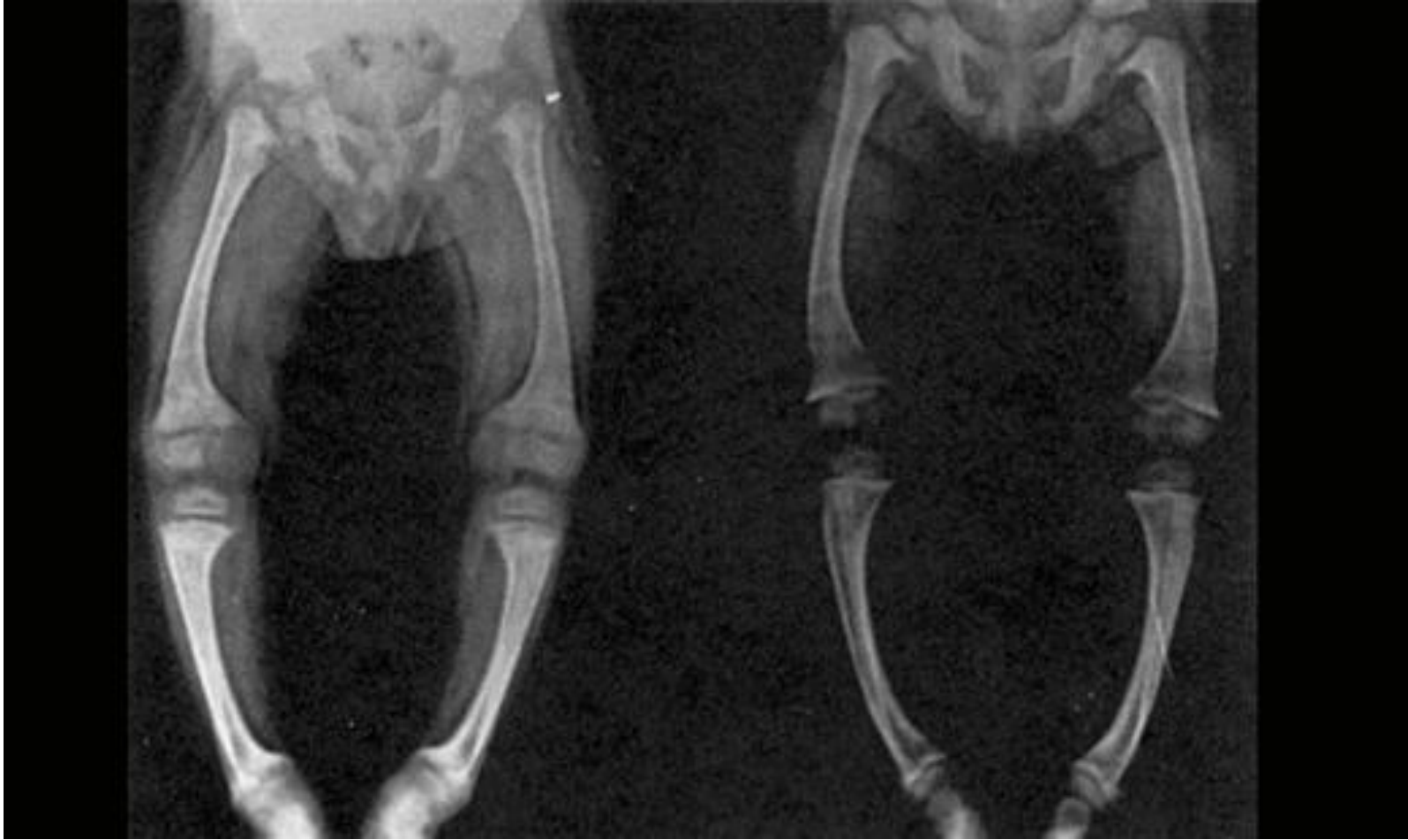




Витамин Д(В)



молоко
рыба
икра
сыр





Витамин Е



Vitamin **K**



ВИТАМИН С

ИСТОЧНИК

ФУНКЦИИ

АВИТАМИНОЗ

С
аскорбиновая
кислота

Овощи,
плоды,
фрукты,
ягоды.

В обменных
процессах,
образование
здоровой
кожи,
укрепление
сосудов.
Потребность
- 75-100 мг в
сутки.

Цинга -
кровоочат десны,
выпадают зубы.
Слабость,
вялость,
головокружение,
потеря
сопротивляемости
к простудным
заболеваниям.



ВИТАМИН В

ИСТОЧНИК

ФУНКЦИИ

АВИТАМИНОЗ

В₁ тиамин	Печень, зерновые, бобовые, пивные дрожжи.	Регуляция углеводного обмена, тканевое дыхание, передача возбуждения НС. Потребность - в среднем 2-3 мг.	Бери-бери - поражение НС, отставание в росте, слабость и паралич конечностей и дыхательной мускулатуры.
В₂ рибофлавин	Яйца, сыр, молоко, мясо, пиво, зерновые, бобовые.	ЦНС, обмен белков, жиров, углеводов. Световое и цветное зрение. Потребность - 1-2 мг.	Слабость, снижение аппетита, шелушение кожи, воспаление слизистых оболочек, нарушение зрения.
В₆ пиридоксин	Пиво, пшеничные отруби, овощи, бобовые, мясо, яйца, печень, молоко.	Обмен АК, жиров. Потребность - 2-3 мг.	Анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения.
В₁₂ цианокобаламид	Продукты животного происхождения, печень.	Синтез РНК, кроветворение.	Злокачественная анемия, изменения нервной ткани.

- **Бери- бери**- поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей и дыхательных мышц.

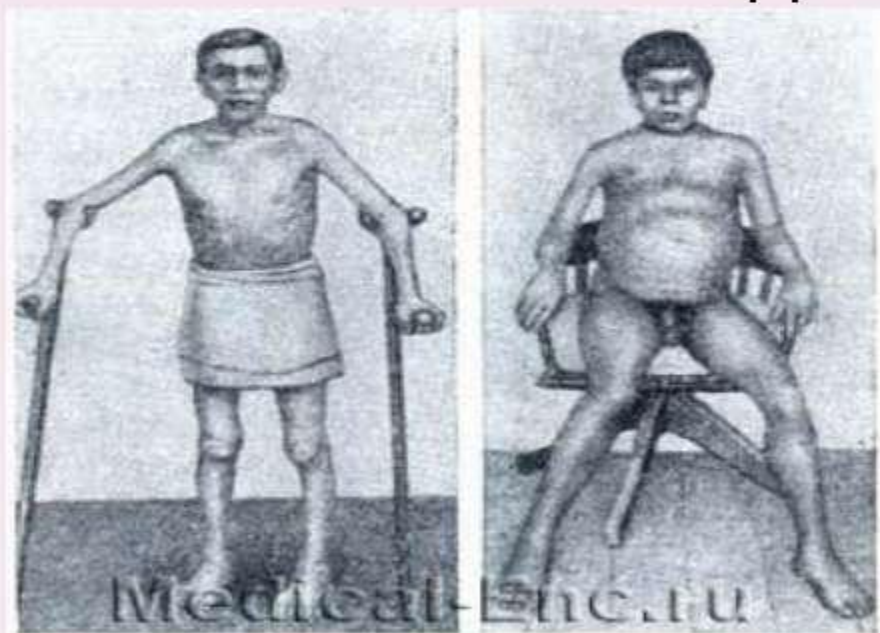


Рис. 1. «Сухая» форма бери-бери.

Рис. 2. Сердечная форма бери-бери.