

Витамины

Значение

- **Витамины** (от лат. *vita* «жизнь» + амин) — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразно химической природы. Это сборная по химической природе группа органических веществ, объединённая по признаку абсолютной необходимости их для гетеротрофного соединения в качестве составной части пищи.

Свойства

- Обеспечивают в организме синтез ферментов, гормонов, участвуют в обмене веществ.
- В основном поступают в организм извне, с пищей.
- **Витамины** активны в очень малых количествах.
- В организме нет существенных запасов **ВИТАМИНОВ**

Классификация

- Исходя из растворимости, **витамины** делят на жирорастворимые – А, D, Е, К, и водорастворимые – С и **витамины** группы В.
Жирорастворимые **витамины** накапливаются в организме, причём местом их накопления являются жировая ткань и печень.

Витамин D <small>resheba.me</small> (Кальциферол)	способствует задержанию и усвоению в организме человека фосфора и кальция и построению зубов и костной ткани.
Витамин E <small>resheba.me</small> (Токоферол)	нужен для развития мышц и иммунной системы. resheba.me resheba.me resheba.me
Витамин P (Биофлавоноиды)	необходим для выработки коллагена. resheba.me resheba.me resheba.me
Витамин PP (никотиновая кислота)	участвует в клеточном дыхании, регулирует уровень сахара в крови, влияет на функциональное состояние сосудистой системы, антиоксидант. <small>resheba.me</small> resheba.me resheba.me
Витамин K resheba.me (Менадион)	нужен для синтеза костного белка. Способствует синтезу протромбина в печени. <small>resheba.me</small>
Витамин F	важный регулятор энергообмена <small>resheba.me</small> <small>resheba.me</small>