



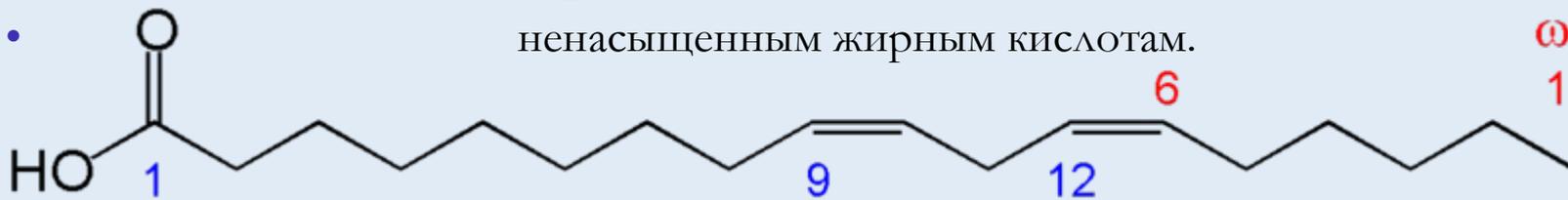
Витамин F

Выполнил: Артемкин В. Г.

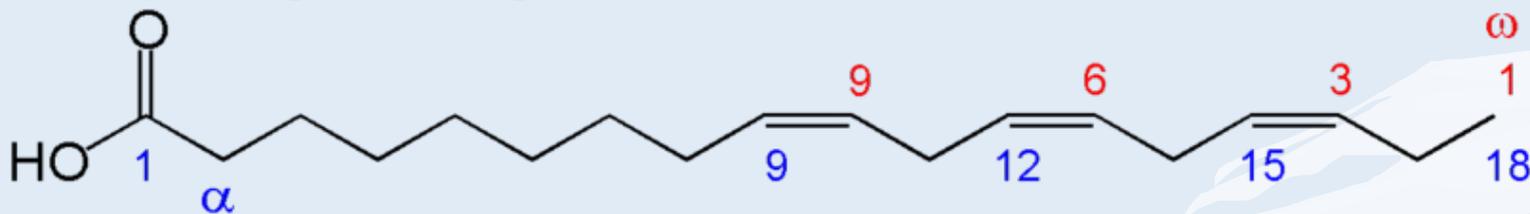
Группа Т-1614

- **Линолевая жирная кислота** относится к омега-6-

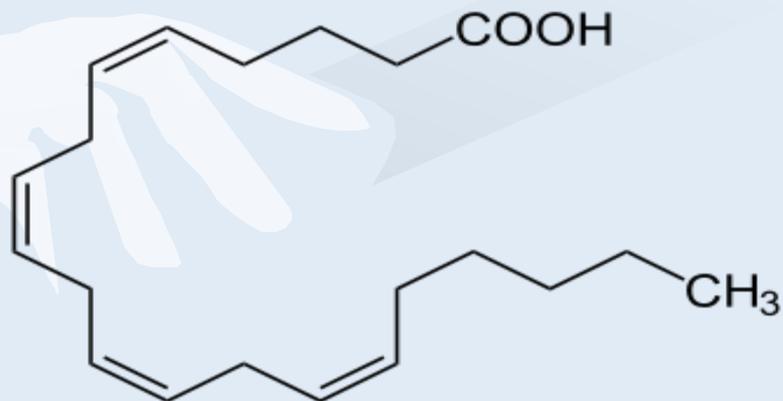
ненасыщенным жирным кислотам.



- **Линоленовая жирная кислота** одноосновная карбоновая кислота с тремя изолированными двойными связями



- **Арахидоновая жирная кислота** органическое соединение, омега-6-ненасыщенная жирная кислота



Суточная потребность

- суточная потребность составляет около 1000 МГ
- 25-35 г растительного масла (две столовые ложки)



Функции в организме

- участвует в синтезе собственных жиров организма, а также в метаболизме холестерина;
- оказывает противовоспалительный, антигистаминный эффекты;
- влияет на сперматогенез;
- является источником синтеза простагландинов;
- стимулирует иммунную защиту организма;
- способствует заживлению ран;
- вместе с витамином D участвует в отложении кальция и фосфора в костной ткани.

Недостаток витамина F

- различные воспаления;
- появление аллергических реакций кожи и слизистых оболочек носа, глаз (крапивница, зуд, насморк, слезотечение);
- закупорка протоков сальных желез (пор кожи), что приводит к появлению прыщей и угревой сыпи;
- сухость кожи (нестойкое удержание влаги).

Избыток витамина F

- Передозировка витамином F встречается очень редко. При приеме больших доз линолевой и линоленовой кислот возможно появление аллергических высыпаний, изжоги и боли в желудке. При длительной передозировке сильно разжижается кровь, что может вызвать кровотечения.

Источники витамина F в продуктах

- масла: льняное, оливковое, соевое, подсолнечное, кукурузное, ореховое.
- морская рыба (сельдь, лосось, скумбрия),
- сушеные фрукты,
- арахис, семечки, миндаль, грецкие орехи,
- соевые, бобовые,
- черная смородина,
- авокадо,
- пророщенные зерна,
- овсяные хлопья.

Взаимодействие с другими веществами

- Для того, чтобы в организме витамин F дольше сохранялся, необходимо употреблять его вместе с витамином B6, витамином E, аскорбиновой кислотой.

Из микроэлементов ионы цинка благотворно влияют на стабильность жирных кислот.

Витамин F хорошо влияет на усвоение витаминов A, B, E, D.

Помогает витамину D выполнять свою функцию по укреплению костей.

Способствует более эффективному отложению солей кальция и фосфора в костной ткани.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

