



ВИТАМИНЫ

Выполнила: Мухаметьянова Г.Р.

ВИТАМИНЫ: ОСНОВНОЕ ПОНЯТИЕ

Витамины относятся к группе органических соединений простого строения, но различной химической природы. Сборная группа органических веществ объединена по признаку необходимости для гетеротрофного организма.



ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ ЭТИ ВЕЩЕСТВА?

Содержатся в еде в небольшом количестве. По аналогии – в окружающей среде.

К КАКИМ ВЕЩЕСТВАМ ОТНОСЯТСЯ ВИТАМИНЫ?

Витамины относятся к микронутриентам.



ФУНКЦИИ МИКРОНУТРИЕНТОВ

Для человека они важны следующими функциями:

- Каталитическая – при включении активных центров различных ферментов.
- Гуморальная (не всегда) как экзогенные прогормоны и гормоны.



Важность витаминов в процессах метаболизма существенна. Несмотря на это, они не считаются источниками энергии, ни структурными элементами тканей.



ПРОЦЕСС ПОСТУПЛЕНИЯ ОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ В ТКАНИ ЧЕЛОВЕКА

Большинство из них не подвергаются синтезированию в органах живых существ. Поэтому они должны постоянно поступать вместе с пищей или в виде добавок. Исключение из правил составляет витамин D. Он образуется на кожном покрове человека под влиянием солнца (ультрафиолета). Кроме того, витамин А синтезируется из своих «коллег», поступающих с пищей. К и В3 – одноименные соединения, вырабатываемые в микрофлоре толстого кишечника человека.



Три состояния человека, признанные НАРУШЕНИЕМ

Нарушение поступления органических соединений обусловлено следующими патологическими состояниями живого организма:

- недостаток в организме органических соединений;
- их полное отсутствие в живых тканях;
- их избыток в организме.

Все три состояния в равной степени опасны для здоровья человека.



ВИДЫ ОРГАНИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ

Они названы буквами латинского алфавита. Помимо этого, имеют и специальные наименования. На практике разделяются на две группы:

- водорастворимые (группа В, С и Р);
- жирорастворимые (К, Е, А и D).



ВАЖНЕЙШИЕ ИЗ НИХ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Это группа В, С, Р. В частности:

- С – аскорбиновая кислота, участвует в процессах метаболизма и активизирует сопротивляемость человека к вирусным заболеваниям.
- В – обширная группа, имеющая множество полезных свойств. Благоприятно действует на все, без исключения, системы жизнедеятельности организма.
- Е – предупреждает преждевременное старение, благоприятно влияет на женщин в состоянии беременности.
- К – обладает кровоостанавливающим действием.



МИФЫ О РАССМАТРИВАЕМЫХ ВЕЩЕСТВАХ

□ Их безвредность для организма человека.

Их избыточное и бесконтрольное потребление может привести к патологическим состояниям.

□ Их вред для здоровья человека.

Если они рекомендованы специалистом, то принесут только пользу пациенту.



□ Спасибо за внимание!

