

ВИТАМИНИАДА



Верхнебардымская библиотека-клуб, 2020г.

Витамины - это органические вещества, необходимые для жизни. Витамины необходимы для нормального функционирования нашего организма и, за несколькими исключениями, не могут создаваться или синтезироваться нашим организмом. Витамины необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия. В естественном состоянии витамины можно найти в весьма небольших количествах во всех продуктах питания органического происхождения. Мы должны получать их из этих продуктов или в виде диетических добавок.



Для чего нужны витамины?

Витамины помогают оставаться нам бодрыми и здоровыми. Чтобы покрыть ежедневную потребность организма в витаминах, нужно питаться сбалансировано. Если вы любите свежие овощи и фрукты, злаки, молоко и молочные продукты, потребляете мало жиров, а постное мясо или рыбу только несколько раз в неделю, у вас есть шанс получить все витамины сполна.

Поскольку водорастворимые витамины очень чувствительны, продукты которые их содержат, нужно есть сырыми, быстро мыть и варить в небольшом количестве жидкости.

Витамины – это жизненно важный элемент питания человека, попадают в наш организм вместе с едой. Сами по себе они не являются источником энергии, но при этом отвечают за функционирование различных органов тела.



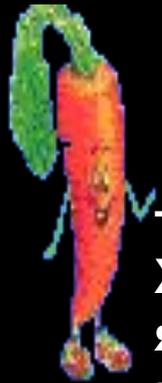
ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Передозировка витамина А



Острый гипервитаминоз витамина А приводит к головным болям, тошноте, рвоте, судорогам, потере сознания, кожным высыпаниям. Характерными симптомами хронической передозировки витамина А являются: раздражительность, нарушения сна, частое мочеиспускание, сухость и выпадение волос. Вместе с этим происходит нарушение функции печени, снижается выработка протромбина (белка, влияющего на свертываемость крови), что приводит к развитию гемолиза, кровоточивости десен, носовым кровотечениям. На костях могут появляться болезненные шпоры.



Избыток витамина А также влияет на выработку надпочечниками минерал-кортикоидов, что вызывает задержку в организме ионов натрия, хлора, воды, т.е. приводит к отечности и костным болям. Нередко при передозировке этого витамина наблюдается гиперпигментация кожи, а во время беременности это может привести к нарушению развития плода.



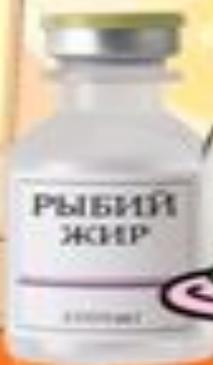
**Помни истину простую —
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.**

**Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.**

В

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.





**Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней — лучше жить!**

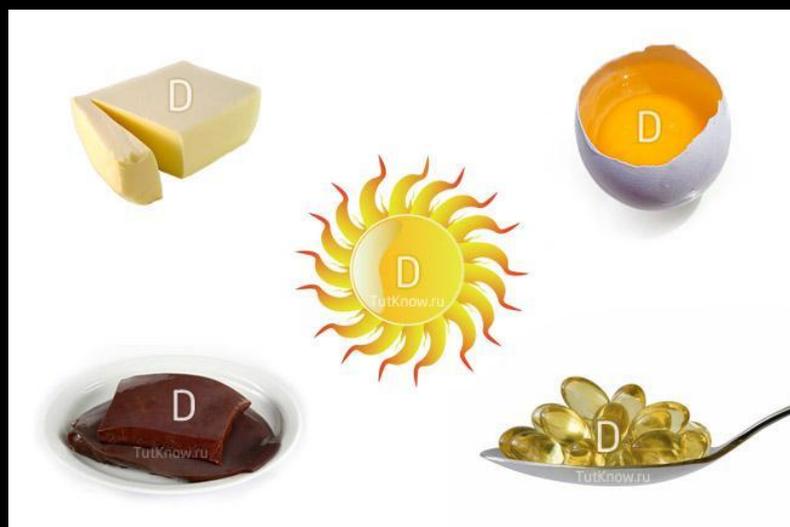


**Витамин D укрепляет зубы, кости
Отгоняет от нас все напасти.
Употребляйте рыбу, яйца и икру.
Располагайте свои организм к добру.**



Передозировка витамина D

Гипервитаминоз витамина D очень опасен и даже может привести к летальному исходу. Типичными проявлениями его переизбытка являются: потеря аппетита, головные боли, общее недомогание, тошнота, появление в моче белка и лейкоцитов. При этом происходит вымывание из костей солей кальция и откладывание их в надпочечниках, почках, печени и сосудах. А это грозит образованием тромбов, обострением атеросклероза, изменению деятельности сердечнососудистой системы и других органов. Существенный вред переизбыток этого витамина может принести детям. Судороги, задержка роста, образование камней в почках – далеко не полный перечень негативных последствий.





укрепляет наш организм
Защищает от болезней и прочих катаклизмов
Замедляет процессы старения
Предупреждает болезни сердца развитие
Кушайте мясо, яйцо, молоко, орехи,
Зелень, черешню, бобы и злаки.



**Есть много витаминов на Земле,
Но лишь один рекомендую всем –
Прекрасный витамин с названьем «Е» -
Свободно принимай без всяких схем!**



**И, если вдруг не ладятся дела,
Или печаль осенняя в душе,
Неважно, с кем судьба тебя свела,
Для тонуса всегда используй «Е»!**

**Поможет он легко тебе и мне,
Ограничений не было, и нет...
Употребляя постоянно «Е» -
Останешься здоровым много лет!**

**Неправда, будто истина в вине!
Она в постели, а не на столе...
Приятный витамин с названьем «Е»
Всем грешникам подходит на Земле!**



Передозировка витамина

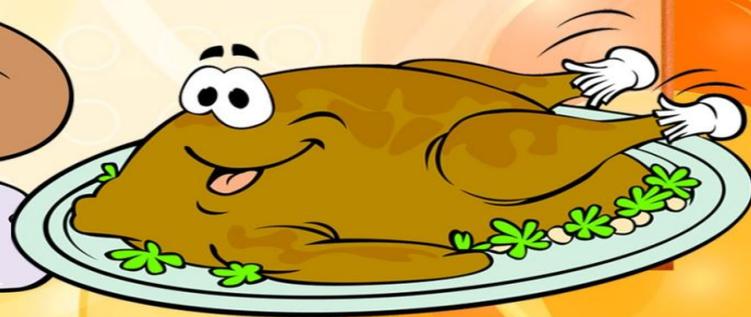
Сегодня передозировка витамина Е – явление нередкое, что связано с информацией о пользе антиоксидантов. Но «лишний» витамин Е может привести не только к головной боли, слабости и нарушениям функционирования кишечника (диарея, спазмы, энтероколиты), но и к серьезным сбоям в иммунной системе. Также гипervитаминоз этого витамина влияет на деятельность центральной нервной системы и может привести к резкому скачку артериального давления, вплоть до гипертонического криза.



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам —
И не только по утрам.



**Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.**

**Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор...
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» — в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда**





**Витамин В1 – тиамин,
Такой полезный господин.
Он пищеварительную, нервную систему
укрепляет,**

**Память отличную сохраняет.
Много его в гречке, картошке и бобах
В грецких орехах, рисе, овощах.**



**В витамине В2 нуждаются глаза,
Печень, кожа, нервная система
Он улучшает состояние ногтей, волос,
Обновляется ткани и идут в рост
Он содержит в яйцах,
Красной рыбе, молоке, мясе, сыре, грибах
Зелёных листовых овощах.**



**Витамин В6 – ценное вещество,
Хорошо влияет на все процессы оно.**



**В крови печени, нервах происходят изменения,
Витамин В6 оказывает благотворное влияние,
Кушайте смородину, фасоль, шпинат,
Баклажки мясо, рыбу и яйцо
И не будет болеть у вас ничего.**



**Витамин В9 – фолиева кислота,
Необходима для нормального кроветворения и роста**

**Этот витамин улучшает аппетит,
Обеспечивает здоровый вид**

**Он есть в зеленых овощах
Цветной капусте, морковке, бобах**



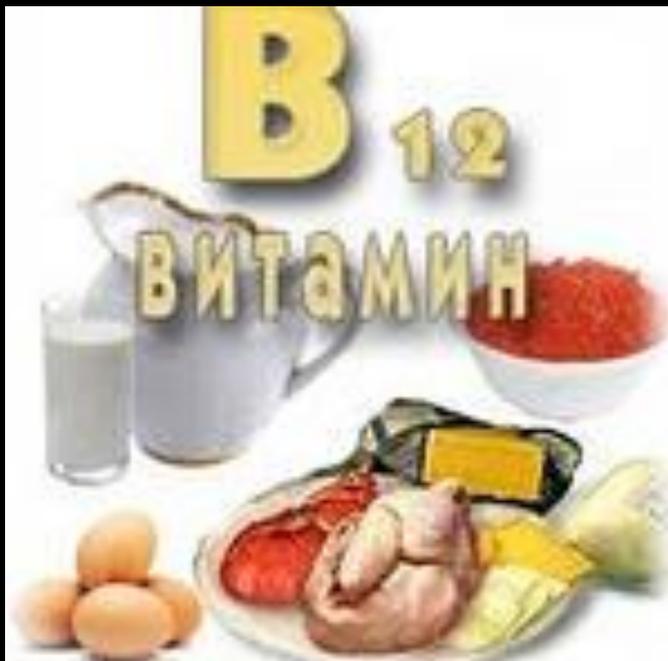
**Витамин В12 – в любую погоду
Активизирует обмен жиров, белков и углеводов.**

В12 – витамин роста

Употребляя его, вырастишь быстро

Он содержится в таких продуктах

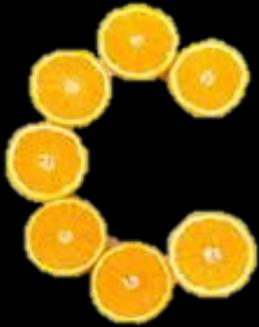
Мясе, рыбе, сыре, яйцах и морепродуктах.



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





**С – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.**



**А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.**

**Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!**





необходим для выделения энергии из углеводов и жиров, для белкового обмена. Входит в состав ферментов, обеспечивающих клеточное дыхание. Ниацин нормализует работу желудка и поджелудочной железы.



Никотиновая кислота благоприятно влияет на нервную и сердечнососудистую системы; поддерживает в здоровом состоянии кожу, слизистую оболочку кишечника и ротовой полости; участвует в обеспечении нормального зрения, улучшает кровоснабжение и снижает повышенное давление.



Ученые считают, что никотиновая кислота препятствует превращению нормальных клеток в раковые.



- Биотин, биос 2, биос II.

Витамин Н признан одним из самых активных витаминов-катализаторов. Иногда его называют микровитамином, т.к. для нормальной работы организма он необходим в очень малых количествах.

Биотин синтезируется нормальной микрофлорой кишечника в организме.

Суточная потребность витамина Н составляет 0,15-0,3 мг.

Потребность витамина Н возрастает при:

- больших физических нагрузках**
- занятиях спортом**
- повышенном содержании углеводов в рационе**
- в условиях холодного климата (потребность увеличивается до 30-50%)**
- нервно-психическом напряжении**

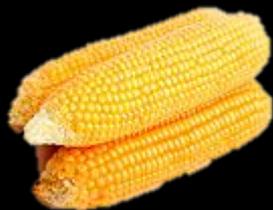


Витамин Н участвует в обмене углеводов, белков, жиров. С его помощью организм получает энергию из этих веществ. Он принимает участие в синтезе глюкозы.

Биотин необходим для нормальной работы желудка и кишечника, влияет на иммунитет и функции нервной системы, способствует здоровью волос и ногтей.

**Взаимодействие с другими эссенциальными элементами
Биотин необходим для обмена витамина РР, витамина В5, фолиевой кислоты и витамина В12, а также для синтеза аскорбиновой кислоты (витамина С).**

При дефиците магния (Mg) может возникнуть недостаток витамина Н в организме.





Полезные свойства и влияние на организм

Витамин К влияет на формирование сгустков крови и повышает устойчивость стенок сосудов, участвует в энергетических процессах, образовании основных источников энергии в организме - аденозинтрифосфорной кислоты и креатинфосфата, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и деятельность мышц, укрепляет кости.

Так же витамин К необходим для предотвращения рака желудка, мочевого пузыря, почек, молочных желез, яичников и толстой кишки.

Взаимодействие с другими эссенциальными элементами Витамин К способствует

усвоению кальция (Ca), тем самым принимает активное участие в формировании костей.

Передозировка витамина К

Гипервитаминоз витамина К наблюдается очень редко, так как этот витамин нетоксичен. Однако следует учитывать, что он способен вызвать нарушение процесса свертывания крови, что может быть нежелательно при некоторых заболеваниях.



а Ты ешь витаминны?

