



Витамины, минералы



Менеджер интернет - проекта
TR@

Светлана
Левич



8 ОСНОВНЫХ элементов здоровья



1. Вода
2. Белки
3. Жиры
4. Углеводы
5. Клетчатка
- 6. Витамины**
- 7. Минералы**
8. Антиоксидантная защита

BUSINESS SYSTEM

Незаменимые питательные вещества в рационе питания



- **Жирные кислоты**
- **Аминокислоты**
- **Витамины**
- **Минеральные
комплексы**

BUSINESS SYSTEM

Витамины — Лат. Vita -

группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы.

Это сборная, в химическом отношении, группа органических веществ, объединённая по признаку абсолютной необходимости их для гетеротрофного организма в качестве составной части пищи.



BUSINESS SYSTEM

Роль витаминов в организме человека!

- 1) Витамины необходимы для поддержания жизни и здоровья человека;
- 2) Витамины нужны для нормального обмена веществ, роста и обновления тканей, биохимического обеспечения всех функций организма;
- 3) Недостаточное поступление витаминов ведет к нарушению ферментативных реакций, гипо- и авитаминозу;
- 4) Витамины влияют на процесс кроветворения;



Источники ВИТАМИНОВ

* растительного
происхождения



Организм
человека



* Животного
происхождения



BUSINESS SYSTEM

**В организме человека возможен
синтез единичных витаминов:**

- **витамина РР** из аминокислоты триптофана
- **витамина D₃** из 7-дегидрохолестерола в процессе фотохимической реакции
- **некоторые витамины группы В** синтезируются в кишечнике под влиянием микрофлоры

**Все остальные витамины
обязательно должны поступать в организм
извне,
чаще всего с пищей**

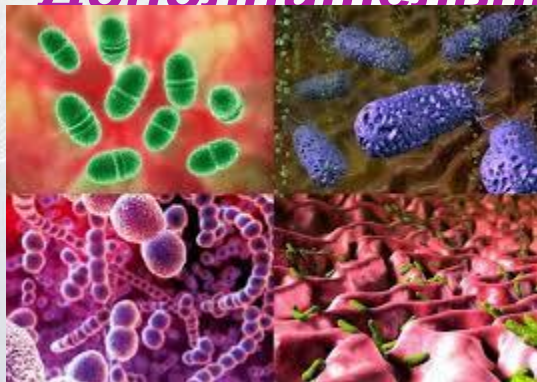


Источники

витаминов
* Важная роль в образовании
витаминов в
организме принадлежит также
микроорганизмам



* **Дополнительные нутриенты**



BUSINESS SYSTEM

Классификация витаминов

Жирорастворимые

- А** (ретинол)
- Д** (холекальциферол, эргокальциферол)
- Е** (токоферолы)
- К** (филлохинон, нафтохинон)

Водорастворимые

- В₁** (тиамин)
- В₂** (рибофлавин)
- В₃** (пантотеновая кислота)
- В₅** (**PP**, никотиновая кислота, никотинамид)
- В₆** (пиридоксин)
- В₉** (**В_с** фолиевая кислота)
- В₁₂** (кобаламин)
- С** (аскорбиновая кислота)



ВИТАМИНЫ

ВИТАМИНЫ-КОФЕРМЕНТЫ

ВИТАМИНЫ-АНТИОКСИДАНТЫ

ВИТАМИНЫ-ПРОГОРМОНЫ

B1, B2, B6, B12, PP (ниацин), фолиевая кислота, биотин, пантотеновая кислота, K

C, E, каротиноиды

A, D

TR@

Биологические свойства ВИТАМИНОВ



Иммунный ответ



Репродуктивная функция



Функционирование сердечной мышцы



Кроветворение



Функционирование НС и головного мозга



Рост и развитие организма

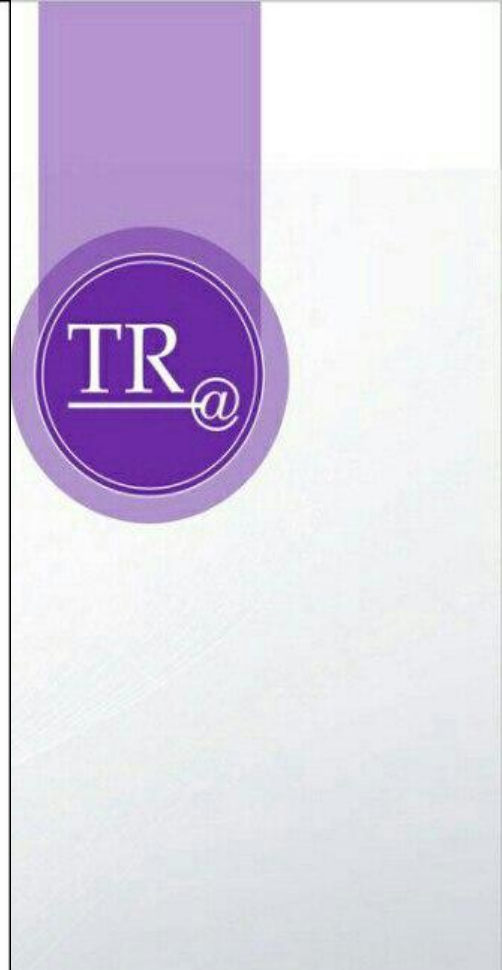


Обновление клеток организма

BUSINESS SYSTEM

Биохимические функции витамина А

- **ПРИРОДНЫЙ АНТИОКСИДАНТ** участвует в окислительно-восстановительных реакциях, синергист витамина Е
- **АНТИКАНЦЕРОГЕН И АНТИМУТАГЕН**
- **РЕГЕНЕРАЦИЯ И ДИФФЕРЕНЦИРОВКА КЛЕТОК КОЖИ И СЛИЗИСТЫХ**, предупреждение ороговения, шелушения, растрескивания кожи
- **УЧАСТИЕ В СИНТЕЗЕ ферментов, образующих ФАФС**. ФАФС нужен для:
 - синтеза кислых гликозаминогликанов (развитие кости и хряща),
 - синтеза сульфocereброзидов, гепарина, таурина (связывание Са, К, медиаторов, нормальная работа ЦНС)
 - инактивации токсинов в печени
- **РЕГУЛЯТОРНАЯ**
 - синтез гормонов (кортикостероидов, эстрогенов, гонадотропинов),
 - синтез липидов
 - активность ферментов
- **ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ**
 - регуляция синтеза защитных белков (антител, интерферона, лизоцима...)
 - стимуляция фагоцитоза (повышает проницаемость мембран лизосом в лимфоцитах)
- **СЕНСОРНАЯ**
 - фоторецепция (входит в состав белка родопсина, зрительных «палочек», отвечает за цветное зрение)
 - регуляция вкусовых, обонятельных, вестибулярных рецепторов,
 - предотвращает тугоухость на фоне нарушений самого органа слуха и невралгических заболеваний



BUSINESS SYSTEM



ВИТАМИН А

Витамин С – феномен природы



Для чего нужен:

- Крепкий иммунитет
- Прочные сосуды
- Устойчивая нервная система
- Чистая, гладкая кожа
- Хорошее зрение
- Хорошее настроение
- Крепкий сон
- Концентрация внимания



BUSINESS SYSTEM

ВИТАМИН

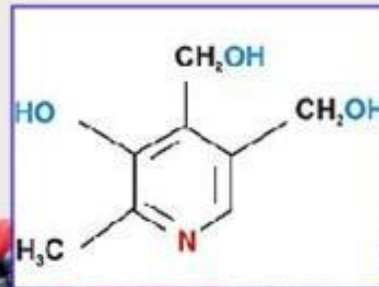
В₆

Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения



ПИРИДОКСИН

Содержится:
сое, бананах,
морепродуктах,
картофеле,
моркови,
бобовых



BUSINESS SYSTEM

Какие продукты богаты витамином В6?



Витамин В1

Витамин В₁ (Тиамин)

Белый кристаллический порошок, растворимый в воде и спирте. При обычной варке пищи сохраняется, однако при температуре от 120° он полностью разрушается. Не теряет своих свойств при ультрафиолете. Получают синтетическим путем.

На что влияет:

Витамин В₁ влияет на действие ЦНС, сердечно-сосудистой и пищеварительной системы и т.д.

Признаки авитаминоза

- нарушения сердечной деятельности (гипертрофия желудочков сердца, тахикардия и т.д.);
- нарушение водного обмена организма (отеки);
- нарушение моторной и секреторной функции ЖКТ;
- нарушение деятельность ЦНС;
- появляется утомляемость и раздражительность.

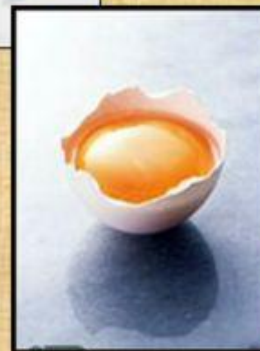
Содержится в большем количестве в злаковых культурах, а также пивных и сухих дрожжах, буром рисе, горохе, печенке, сердце, почках, грецких орехах, сое, бобах и яичном желтке. Достаточно много витамина В₁ содержится в гречневой и овсяной крупах.

Суточная потребность организма составляет 2 - 3 мг

Соя



Горох



Яичный желток

TR@

MyShare

BUSINESS SYSTEM

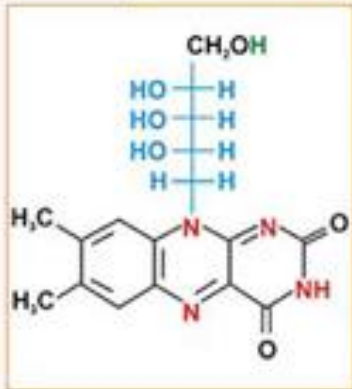
ВИТАМИН

B₂

Регулирует обмен веществ, участвует в кроветворении, снижает усталость глаз, облегчает поглощение кислорода клетками. При недостатке - слабость, снижение аппетита, воспаление слизистых оболочек, нарушение функций зрения



Р
И
Б
Ф
Л
А
В
И
Н



Содержится:
в мясе,
молочных продуктах,
зеленых овощах,
зерновых и бобовых
культурах.



BUSINESS SYSTEM



BUSINESS SYSTEM



ВИТАМИН

B₉

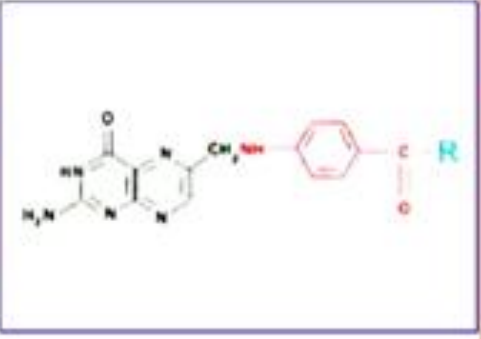
Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения



Фолиевая кислота



Содержится: в мясе, корнеплодах, финиках, абрикосах, грибах, тыкве, отрубях





ВИТАМИН

B₁₂

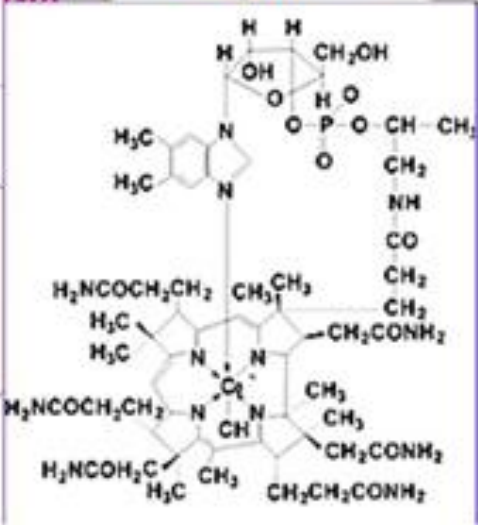
Усиливает иммунитет, участвует в кроветворении, нормализует кровяное давление. При недостатке - злокачественная анемия и дегенеративные изменения нервной ткани



ЦИАНОКОБАЛАМИН



Содержится:
в сое, субпродуктах, сыре, устрицах, дрожжах, яйцах



Проблема поступления витаминов в организм



- * Недостаточно сбалансированный рацион питания, недостаточное количество в рационе человека пищи, содержащей витамины (ежедневная норма от 400 гр до 1 кг овощей и фруктов)
- * Недостаток витаминов в продуктах питания (обеднение земель, современные методы выращивания и производства)
- * Содержание витаминов в пищевом рационе зависит от сорта и вида продуктов, способов и сроков их хранения, характера технологической обработки пищи, выбора блюд и привычек в питании.
- * Изменение технологий выращивания (метод форсированного созревания)

Проблема поступления витаминов в организм

- **Нарушение процессов усвоения и образования витаминов в организме**
- **Проблемы микрофлоры в организме**
- **Недостаточная грамотность населения**
- **Недостаточное употребление дополнительных нутрицевтиков-витаминов**



Дефицит витаминов и минеральных веществ

- Витамина С – у 70-100 % населения
- Витаминов группы В – у 50 % населения
- Витаминов А, Е, бета-каротина – у 50 % населения
- Фолиевой кислоты – у 30 %



BUSINESS SYSTEM

***Витамины проявляют себя
не своим присутствием,
а своим отсутствием***



Академик Владимир Александрович Энгельгард

BUSINESS SYSTEM

Минералы

Минеральные вещества

Микроэлементы:

цинк, медь, йод, фтор,
бром, марганец

Макроэлементы:

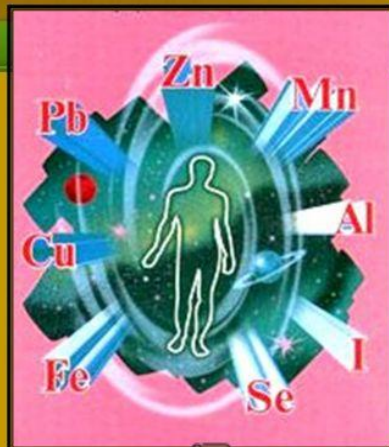
кальций, фосфор, магний, натрий
калий, хлор, сера, железо



BUSINESS SYSTEM

Микроэлементы

К ним относятся 22 химических элемента, обязательно присутствующих в организме человека. Большинство из них металлы, а из металлов основным является железо.



MyShared

Макроэлементы

К макроэлементам относятся К, Na, Са, Cl.

Например, при весе человека 70 кг, в нём содержится (в граммах): кальция – 1700, калия – 250, натрия – 70.



MyShared

BUSINESS SYSTEM

Изменение содержания минералов и витаминов

В бананах

МАГНИЙ
-25%

**Кальций,
Фосфор**
-23-25%

**Железо,
Витамин А**
-55-57%



Содержание кальция, магния и железа в овощах за период с 1914 по 1997 г.г.



Изменения в содержании минеральных веществ и витаминов во фруктах за период с 1963 по 1992 гг., %

В яблоках

ФОСФОР
-30%

Магний
-37%

**Железо,
Витамины А и С**
-40-42%



BUSINESS

**Недостаточность снабжения организма
Витаминами ведет к его ОСЛАБЛЕНИЮ,
а резкий недостаток витаминов
– к НАРУШЕНИЮ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И
ЗАБОЛЕВАНИЯМ- авитаминозам, которые
могут окончиться ГИБЕЛЬЮ ОРГАНИЗМА**



BUSINESS SYSTEM

Симптомы витаминной недостаточности

- *усталость, слабость,, сонливость
- *раздражительность
- *ухудшение сна
- *выпадение волос
- *ломкость ногтей
- *мелкие высыпания, фурункулы, угревая сыпь
- *появление морщинок
- *кровоточивость десен
- *жирность кожи головы
- *сосудистые звездочки на ногах
- *расширение вен



BUSINESS SYSTEM

Симптомы витаминной недостаточности

- *Сухость кожи, чешуйки в области крыльев носа*
- *Лоснящийся вид кожи*
- *Сухая мозаичная кожа на локтевых или коленных суставах*
- *Ухудшение памяти*
- *Ослабление сумеречного зрения*
- *Покалывания в руках, ногах*
- *Судороги*
- *Боли в суставах*



BUSINESS SYSTEM

Серьезные последствия витаминой недостаточности

- *снижение иммунитета
- *проблемы ССС
- *проблемы суставов
- *нарушение работы ЖКТ
- *развитие онкологических заболеваний



BUSINESS SYST

***Вы уверены, что вся ваша семья
получает в полной мере
необходимые витамины
и минералы??***



BUSINESS SYSTEM

Какой выход ??

1 вариант

Продукты питания??

Да, но для этого нужно

**изменить мир..*

**изменить промышленность,
экономику*



BUSINESS SYSTEM

Какой выход ???

2 вариант

Есть больше с детства

- *Большой объем пищи*
- *Большая калорийность (не менее 4000 ккал)*
- *Больше фруктов – больше сахара...*



BUSINESS SYSTEM

Какой выход ???

3 вариант

**единственно правильный
в современных условиях**

- 1) *Коррекция питания*
- 2) *Дополнительно к обычному рациону использование специальных продуктов-обогачителей необходимыми веществами-нутрицевтиками*
- 3) *Легкие для усвоения, насыщены важными пищевыми веществами, неограчены по сроку применения*
- 4) *В развитых странах – применение нутрицевтиков населением в гос.масштабах (продолжительность жизни выросла)*

BY ORIFLAME
Wellness

TR@

BUSINESS SYSTEM



Витаминами

невозможно

наестся 1 раз в сезон!!!

***Они расходуются организмом
каждый день и нужны организму***

ежедневно!!!

BUSINESS SYSTEM

Все прогрессивные ученые современного мира рекомендуют



***употреблять витаминно-минеральные комплексы,**

***Ненасыщенные жирные кислоты Омега-3
и антиоксиданты**

Постоянно!!!

***Выбирать витаминно-минеральные комплексы
высокотехнологичные,
Современные, сертифицированные,
максимально приближенные к натуральным**



BUSINESS SYSTEM

Что необходимо учитывать при выборе витаминов и минералов

- Страна производитель
- Стандарт GMP
- Не минимальная цена
- Синтетический или приближенный к натуральному состав
- Внутренний основной состав
- Вспомогательные ингредиенты
- Состав оболочки



BUSINESS SYSTEM

3 вида витаминов

- Натуральные в продуктах питания
- Синтезированные в таблетках, капсулах приближенные к натуральным
- В таблетках (полученных из натуральных компонентов и раст.источников)



BUSINESS SYSTEM

Витаминно-минеральный комплекс WELLNES из Швеции

- *Максимально приближены к натуральным*
- *Произведены методом дегидратации натуральных компонентов*
- *Могут употребляться ПОСТОЯННО*
- *Высочайший в мире стандарт качества Фармакологической продукции GMP*
- *не содержит опасных доп.веществ*
- *Без оболочки (глицерин во взрослых)*
- *Лучший выбор на рынке*
- *Продаются в аптеке в РФ*



BUSINESS SYSTEM

Состав **витаминно-минерального комплекса** **(60 штук на 2 месяца)**

12 витаминов
10 минералов



BUSINESS SYSTEM

Дневная норма нутриентов в 1 пакетике Вэлнэс Пэк

Комплекс «Мультивитамины и минералы» для женщин:

Процент от рекомендованной суточной нормы ЕС		%
Бета-каротин	1.4 мг	87.5
Витамин D	5 мкг	100
Витамин E	12 мг	100
Витамин B1 (тиамин)	1.1 мг	100
Витамин B2 (рибофлавин)	1.4 мг	100
Витамин B3 (ниацин)	16 мг	100
Витамин B5 (пантотеновая кислота)	6 мг	100
Витамин B6 (пиридоксин)	1.4 мг	100
Витамин B9 (фолиевая кислота)	200 мкг	100
Витамин B12 (кобаламин)	2.5 мкг	100
Биотин	50 мкг	100
Витамин C	80 мг	12100
Кальций	175 мг	22
Магний	75 мг	20
Марганец	2 мг	100
Йод	150 мкг	100
Медь	1 мг	100
Железо	14 мг	100
Цинк	7 мг	70
Селен	40 мкг	73
Молибден	50 мкг	100
Хром	30 мкг	75

Комплекс «Мультивитамины и минералы» для мужчин:

Процент от рекомендованной суточной нормы ЕС		%
Бета-каротин	1.6 мг	87.5
Витамин D	5 мкг	100
Витамин E	12 мг	100
Витамин B1 (тиамин)	1.1 мг	100
Витамин B2 (рибофлавин)	1.4 мг	100
Витамин B3 (ниацин)	16 мг	100
Витамин B5 (пантотеновая кислота)	6 мг	100
Витамин B6 (пиридоксин)	1.4 мг	100
Витамин B9 (фолиевая кислота)	200 мкг	100
Витамин B12 (кобаламин)	2.5 мкг	100
Биотин	50 мкг	100
Витамин C	80 мкг	100
Кальций	150 мг	19
Магний	100 мг	27
Марганец	2 мг	100
Йод	150 мкг	100
Медь	1 мг	100
Железо	7 мг	50
Цинк	10 мг	100
Селен	55 мкг	100
Молибден	50 мкг	100
Хром	30 мкг	75

Состав WELLNES PACK



BUSINESS SYSTEM

Профессор Стиг Стен



- Доктор медицинских наук, заведующий кафедрой кардиохирургии Лундского университета, (Швеция)
- Авторитетнейший специалист по трансплантации органов с более чем 30-летним опытом практических исследований.
- Автор многих изобретений в кардиохирургии.
- **Номинировался на Нобелевскую премию.**



BY ORIFLAME
Wellness™



Научный центр Игелёса



– **НОВАЯ КНИГА ПРОФЕССОРА СТИГА СТЕНА!** –



Эксклюзивно для Орифлэйм!



НАУЧНЫЕ ЭКСПЕРТЫ ВЭЛНЭС

vk.com/wellnessweb

ISO 9001



Рекомендовано
Национальной Ассоциацией
Диетологов и
Нутрициологов

Wellness – лауреат премии «здоровое питание» 2015, 2016



Лучший выбор!!!

2р 19 коп в день



BUSINESS SYSTEM

В НОВЫЙ ГОД С КРЕПКИМ ИММУНИТЕТОМ

Wellness.
Витаминный Справочник

Только с 10 по 23 декабря 2018 года вы сможете приобрести 2 любых комплекса «Мультивитамины и минералы» со скидкой -40% при одновременной покупке!*

*Предложение действительно при одновременной покупке двух любых комплексов «Мультивитамины и минералы» и действует во всех аптеках по реализации продукции Wellness by Oriflame. Приобрести акционную продукцию со скидкой -40% можно однажды в период акции, т.е. на один номер консультанта можно приобрести только 2 штуки любых комплексов «Мультивитамины и минералы» со скидкой -40%, остальные продукты по полной цене. Акционное предложение ограничено! Акция действует до 23 декабря или до окончания акционной продукции в аптеках.

КОМПЛЕКС ДЛЯ ЖЕНЩИН

Содержит 22 незаменимых витамина и минерала, в том числе рекомендованную дневную норму железа и фолиевой кислоты



29704

КОМПЛЕКС «МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ» ДЛЯ ЖЕНЩИН

~~44.80 BYN~~

26.88 BYN 23 ББ

КОМПЛЕКС ДЛЯ МУЖЧИН

Включает 22 незаменимых витамина и минерала, в том числе рекомендованную дневную норму магния, хрома, селена и цинка



29703

КОМПЛЕКС «МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ» ДЛЯ МУЖЧИН

Больше информации о продуктах Вэлэс ищи в нашем новом Вэлэс-гиде!

Закажи 2 любых комплекса со скидкой **-40%**

BUSINESS SYSTEM

TR@



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**