

ВИТАМИН

Ы



Выполнила:
Попова Олеся 10

» **Витамины** - от лат. vita-«**жизнь**», т.е «амин жизни»
(хотя большинство к аминам не относится)

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

» *В 1912 г. Впервые опубликована статья польского ученого Казимира Функа, в которой впервые было введено это понятие*



**Витамины
обычно
поступают в
организм с пищей**





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



B1

Кедровые орехи



33.82 мг

Фисташки



1 мг

Арахис



0.74 мг

Свинина



0.6 мг

Кешью



0.5 мг

Чечевица



0.5 мг

Овсянка



0.49 мг

Пшено



0,42 мг

Пшеница



0.4 мг

Грецкий орех



0.39 мг

Кукуруза



0.38 мг

Ячневая крупа



0,33 мг

Печень



свинина 0,3 мг, курица 0,5 мг

Гречка



0.3 мг

Макаронные изделия



0.25 мг

В2

Кедровые орехи



88.05 мг

Печень



2.2 мг

Миндаль



0.65 мг

Шампиньон



0.45 мг

Яйцо куриное



0.44 мг

Сыр плавленый



0.4 мг

Опята



0.38 мг

Скумбрия



0.36 мг

Лисички



0.35 мг

Маслята



0.3 мг

Шиповник



0.3 мг

Творог



0.3 мг

**Белый гриб
(боровик)**



0.3 мг

Шпинат



0.25 мг

Гусь



0.23 мг



12
натуральных
источников
витамина С



D

Морской окунь



2.3 мкг

Яйцо куриное



2.2 мкг

Печень



0.4 мкг

Масло сливочное



0.2 мкг

Сметана



0.2 мкг

Сливки



0.1 мкг

Авитаминоз

» Полное отсутствие в организме какого-либо витамина ,тяжелое заболевание.

» Болезни:

1. *Цинга*
2. *Рахит*
3. *Куриная слепота*
4. *Пеллагра*
5. *Бери-бери*



Гиповитаминоз

- » Частичная недостаточность витамина
(чаще встречающийся случай)
- » Проявляются:
 1. Легкое недомогание
 2. Быстрая утомляемость
 3. Сниженная работоспособность
 4. Повышение раздражимости
 5. Снижение сопротивляемости организма к инфекциям



ГИПОВИТАМИНОЗ

» Причины:

- ❖ *Однообразное и неполноценное питание*
- ❖ *Ограниченное питание в период религиозных постов*
- ❖ *Повышенная потребность в витаминах в период беременности и кормления, роста организма и т.д.*
- ❖ *Различные заболевания, разрушающие всасывание или усвоение витаминов, и др.*



Гипервитаминоз

03

» Избыток витаминов. При избыточном их потреблении развивается отравление (интоксикация) организма.

! *Наблюдается у ребят которые занимаются культуризмом – бодибилдингом и нередко неумеренно потребляют пищевые добавки и витамины.*



03

» Проявляются:

1. *Анорексия*
2. *Ринит*
3. *Повышение внутричерепного давления*
4. *Лихорадка*
5. *Головная боль*
6. *Сонливость*
7. *Шелушение кожи*
8. *Тошнота и рвота*

И т.д.



» Единица измерения витаминов:

МГ, МКГ ИЛИ МГ% (миллиграммы
витамина на 100 г продукта).

» Потребность человека зависит от его:

*возраста, состояния здоровья, условий
жизни, характера его деятельности,
времени года, содержания в пище основных
компонентов питания.*



» Для сохранения витаминов в условиях термической обработки пищи необходимо руководствоваться следующими принципами:

- 1. Самый предпочтительный способ готовки : на пару, но можно также запекать, тушить - стараться избегать жарки*
- 2. Во время подготовки овощей к термической обработке не снимать кожуру или срезать очень тонкий слой*
- 3. Сократить до минимума время готовки*
- 4. Варить в небольшом количестве воды*
- 5. Погружать овощи при варке в горячую воду*
- 6. Не готовить в прок*
- 7. Готовить непосредственно перед употреблением*
- 8. Использовать чистую воду*
- 9. Не замораживать повторно*



» Существуют моно-, олиго- и поливитаминные препараты:

1. *Моновитаминные содержат 1 витамин, например, аскорбиновая кислота*
 2. *Олиговитамины препараты содержат несколько витаминов, например, аскорутин(аскорбиновая кислота +рутин).*
 3. *Поливитаминные препараты содержат целые витаминные комплексы часто вместе с набором микроэлементов.*
- ❖ *Обычно принимают по 1 капсуле (таблетке) в день после еды курсами от 1 до 6 месяцев.*
 - ❖ *Наиболее распространенные и хорошие комплексы витамины «Центрум», «Компливит», «Юникап», «Олиговит».*





**Благодарю за
внимание**

