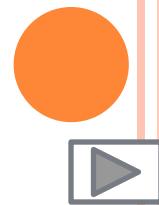
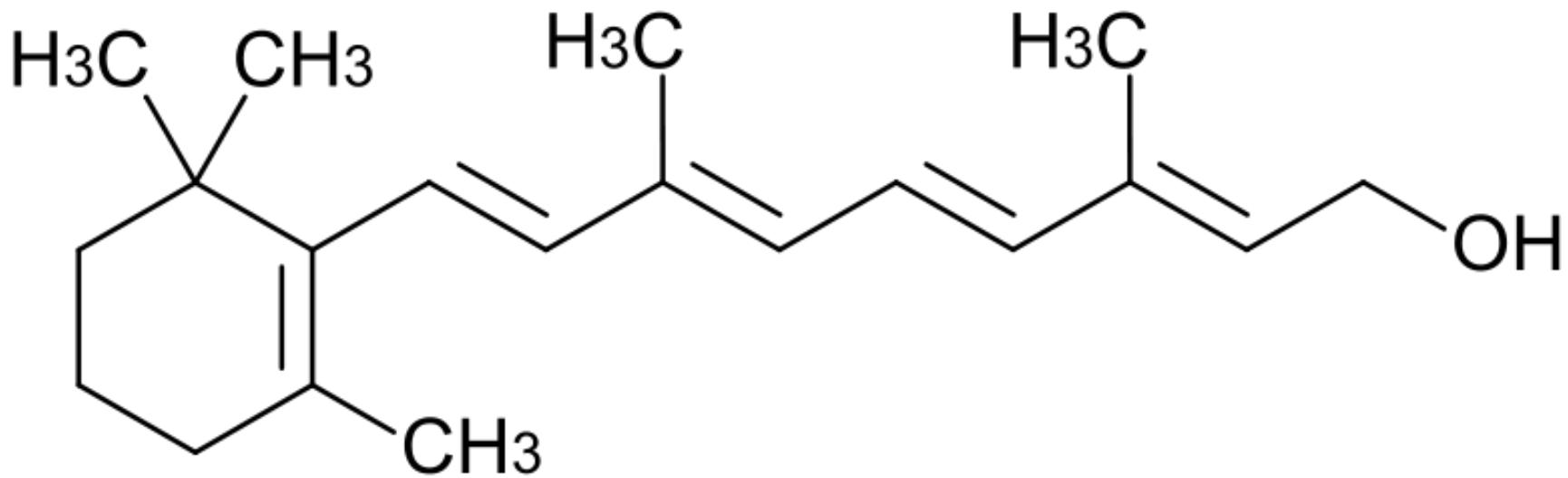




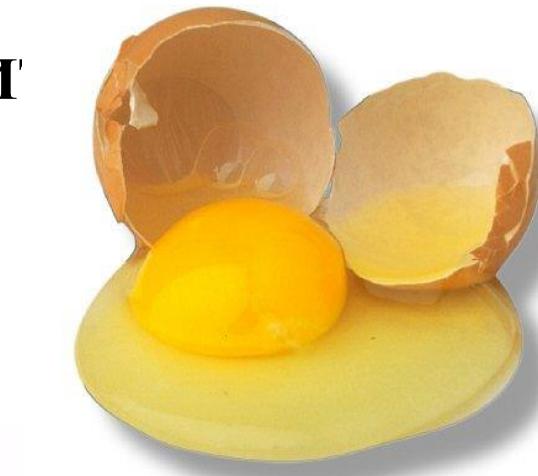
ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)



НАТУРАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИ

- печень морских животных и рыб;
- сливочное масло
- сливки;
- яичный желток;
- рыбий жир;
- морковь;
- абрикос;
- листья петрушки и шпината;
- тыква.



**Суточная потребность
человека 2,5 мг**



ЧЕМ ВИТАМИН А ПОЛЕЗЕН:

- Предотвращение нарушения зрения.
- Повышает внимание и ускоряет скорость реакции.
- Он способствует формированию светочувствительного пигмента (родопсина).
- Обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей.
- Повышает сопротивляемость организма различным инфекциям.
- Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен.

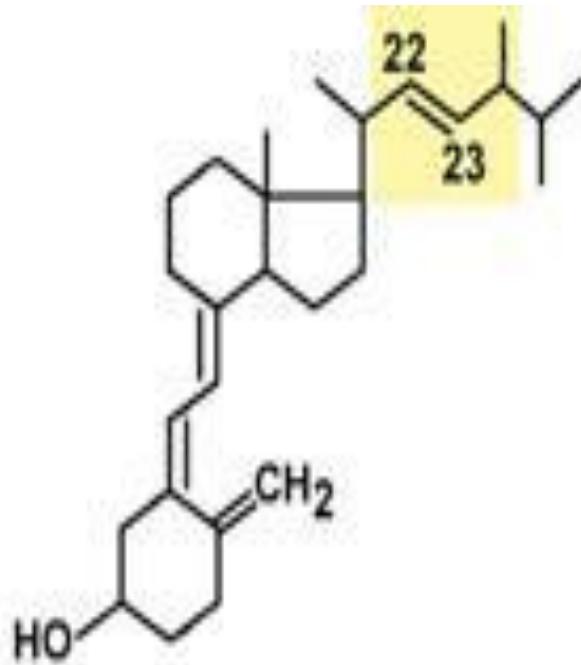


Недостаточность витамина А приводит к заболеваниям.

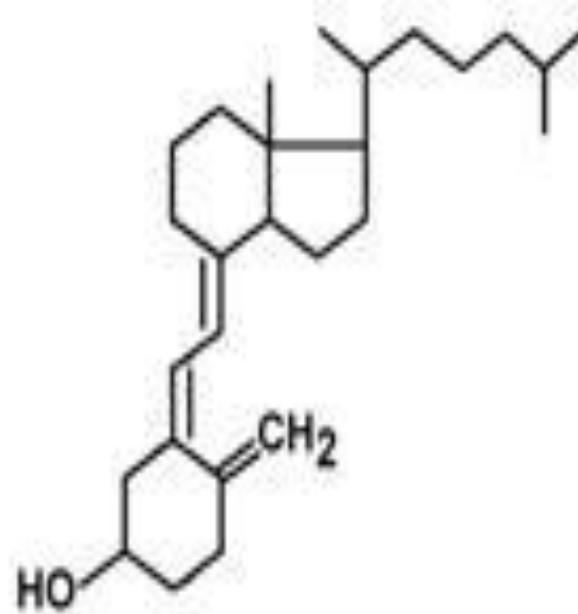
- органов зрения;
- кожи;
- слизистых оболочек глаз;
- дыхательных, пищеварительных и мочевыводящих путей;
- задержкой роста (у детей);
- снижением иммунитета.



Витамин D (Кальциферол)



Эргокальциферол (витамин D2)

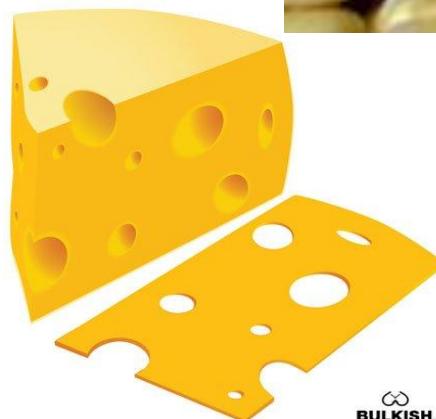


Холекальциферол (витамин D3)



НАТУРАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D:

- рыбий жир;
- сардины, сельдь, лосось;
- тунец;
- молоко и молочные продукты;
- зеленые листья;
- зерновые проростки;
- пивные дрожжи;
- яйцо.

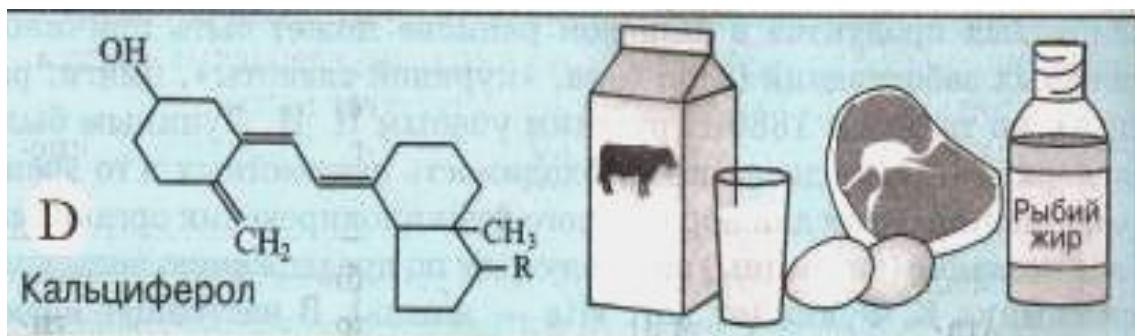


**Суточная потребность
человека 0,0025 мг**



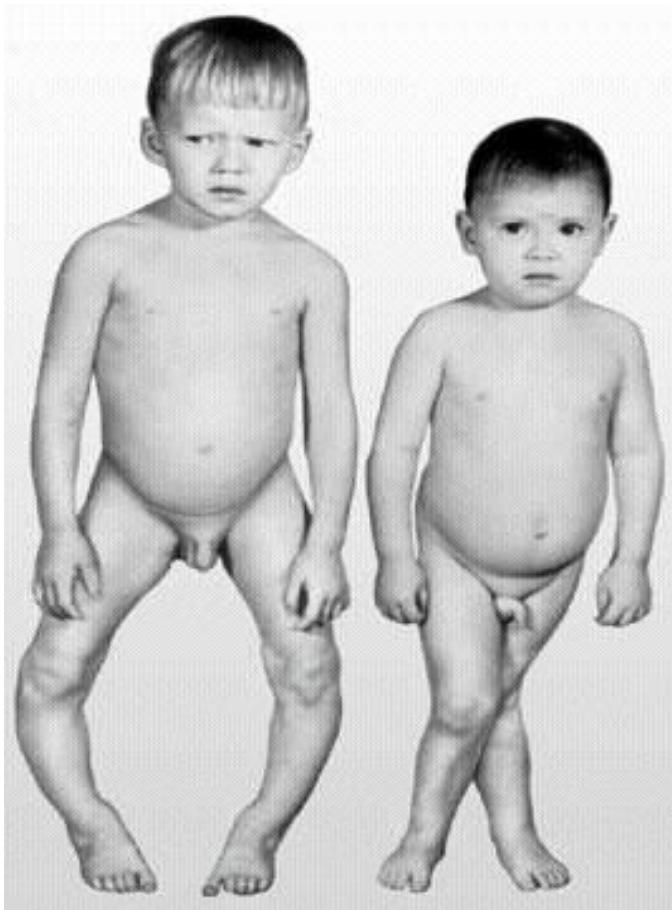
ЧЕМ ВИТАМИН D ПОЛЕЗЕН:

- Способствует усвоению кальция, сохранению структуры костей.
- При сочетании с витаминами А и С помогает предотвращать простудные заболевания.
- Способствует усвоению витамина А.
- Ускоряет выведение из организма свинца и некоторых других тяжелых металлов.
- Улучшает усвоение магния.
- Нормализует свертывание крови.



ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА D:

РАХИТ



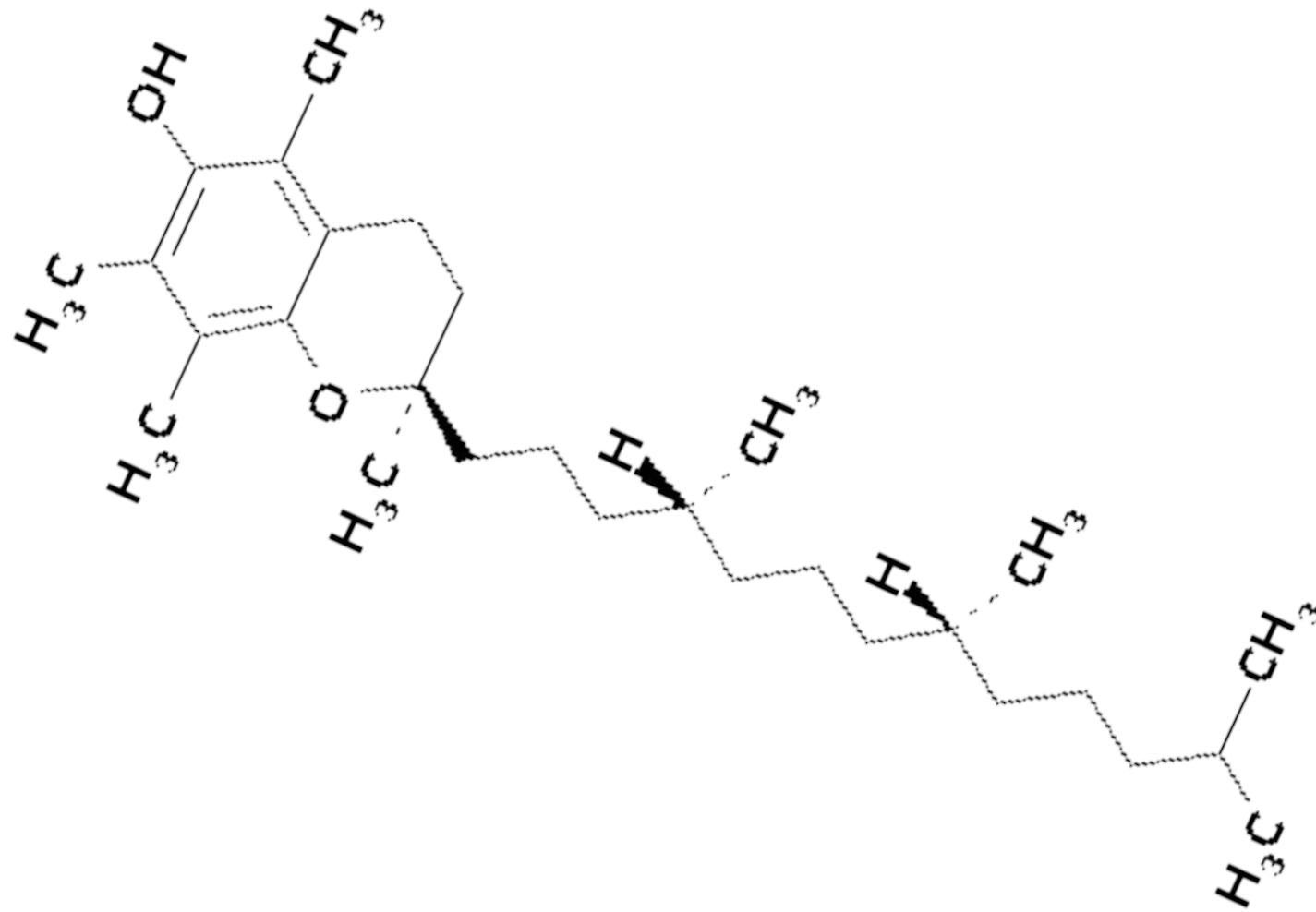
ОСТЕОМАЛЯЦИЯ



7Y5940 [RM] © www.visualphotos.com



ВИТАМИН Е (ТОКОТРИЕНОЛ)



НАТУРАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА Е

- растительные масла;
- печень животных;
- яйца;
- злаковые, бобовые;
- брюссельская капуста, брокколи;
- ягоды шиповника, облепиха;
- зеленые листья овощей;
- черешня, рябина;
- семена яблок и груш;
- семечки,
- арахис, миндаль.



**Суточная потребность
человека **15,0 мг****



ЧЕМ ВИТАМИН Е ПОЛЕЗЕН:

- Входит в клеточную мембрану и удаляет свободные радикалы — главные разрушители организма.
- Сохраняет иммунную систему, смягчает отрицательное влияние радиоактивных веществ.
- Предотвращает развитие серьезной болезни глаз — катаракты.
- Необходим для профилактики атеросклероза и, как следствие, сердечных заболеваний.
- Способствует накоплению в организме витамина А, нужен для устранения последствий гипервитаминоза D.
- Снижает утомляемость. Ускоряет заживление ожогов.



ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА Е

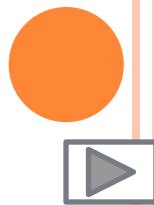
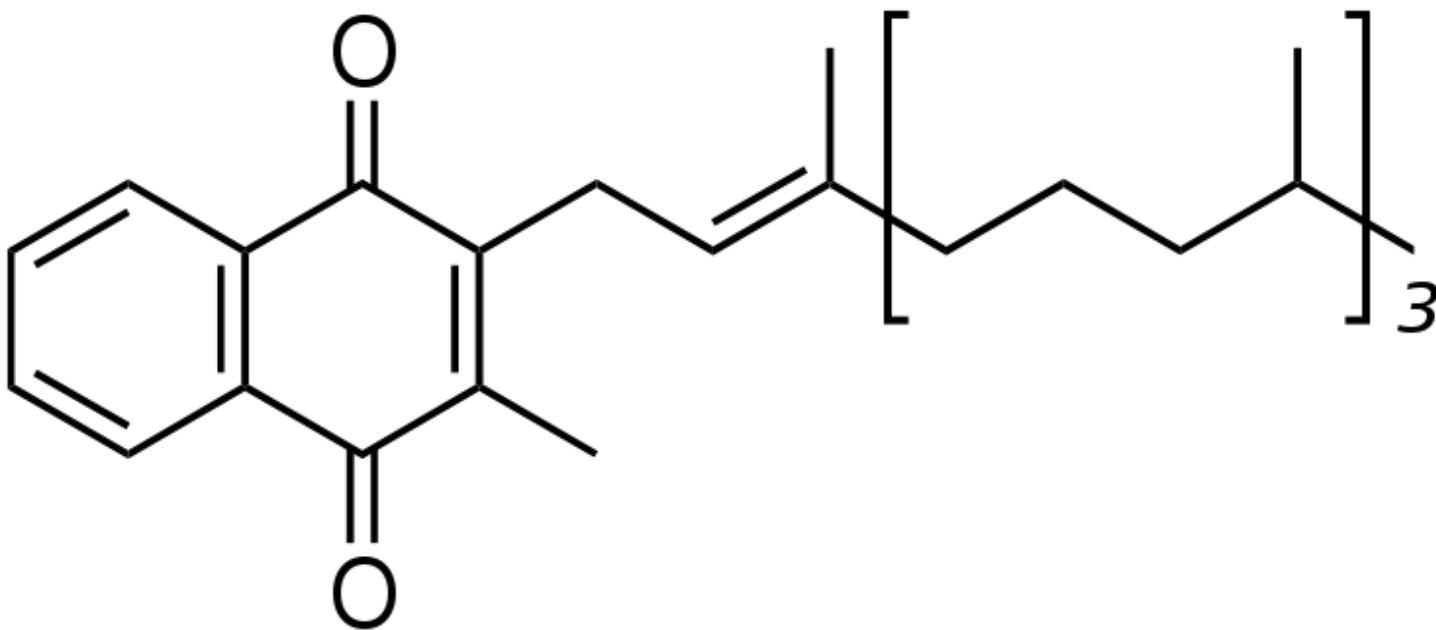
:

ГИПОВИТАМИНОЗ

- Основные признаки гиповитаминоза — гемолиз (распад) эритроцитов, нарастающая мышечная слабость. У детей, чаще всего недоношенных, развивается анемия (малокровие) из-за повышенного распада эритроцитов, нарушается зрение.

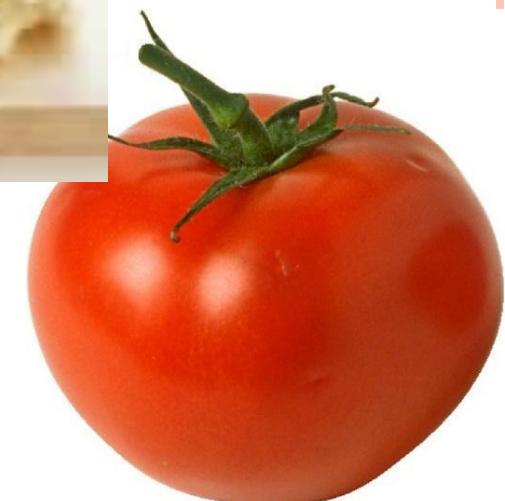
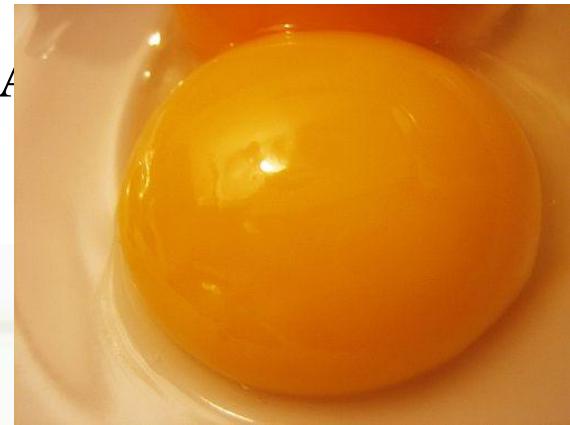


ВИТАМИН К (ФИЛЛОХИНОН)



НАТУРАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА А

- зеленые листовые овощи;
- тыква;
- помидоры;
- зеленый горошек ;
- яичный желток;
- рыбий жир;
- печень животных;
- соевое масло.



**Суточная потребность
человека 0,25 мг**



ЧЕМ ВИТАМИН К ПОЛЕЗЕН:

- Витамин К необходим для образования протромбина — химического соединения, которое синтезируется печенью и способствует свертыванию крови.
- Предотвращает внутренние кровотечения и кровоизлияния.
- Ускоряет заживление ран.
- Усиливает сокращения мышц.
- Обеспечивает организм энергией.
- Нужен для кальцификации костей.



ПРИЗНАКИ ИЗБЫТОЧНОГО СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНА К В ОРГАНИЗМЕ:

- Введение больших доз синтетического витамина может вызвать отравление, проявляющееся цианозом (синюшностью кожи и слизистых оболочек), рвотой, анемией, судорогами, расстройством дыхания, жировым перерождением печени и поражением почек.



Вывод

Роль витаминов в жизни человека несложно понять даже исходя из самого названия, - первая часть слова "vita" переводится с латыни, как "жизнь". Из названия следует, что витамины – это нечто необходимое для жизни.



СПАИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!

