

Витамины: Характеристика, значение



Выполнил слушатель
Оператор ЭВ и ВМ
Ахметов Э.Р

Витамины (лат. *vita* жизнь + амины) — низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, абсолютно необходимые для нормальной жизнедеятельности организмов. Являются незаменимыми пищевыми веществами, т.к. за исключением никотиновой кислоты они не синтезируются организмом человека и поступают главным образом в составе продуктов питания. Участвуя в разнообразных химических превращениях, они оказывают регулирующее влияние на обмен веществ и тем самым обеспечивают нормальное течение практически всех биохимических и физиологических процессов в организме.



Классификация витаминов

Водо растворимые включают витамин С и витамины группы В: тиамин, рибофлавин, пантотеновую кислоту, В6, В12, ниацин, фолат и биотин. Жирорастворимые - витамины А, Е, D и К.,



Витамин А:

Бережёт зрение. Заботится о коже, делает её мягкой и эластичной. Регулирует обмен веществ. Повышает иммунитет, устойчивость организма к инфекциям. Помогает детям расти.



Витамины группы В

Укрепляют нервную систему и помогают работать мозгу. Повышают иммунитет и улучшают кровь. Защищают все слизистые оболочки. Помогают кишечнику, печени и всем мышцам, суставам и связкам.



Витамин С

Укрепляет иммунитет, предохраняя вас от инфекций и онкологических заболеваний.

Защищает сосуды, слизистые оболочки, все зубы и кости. Помогает всей эндокринной системе. Не дает нам стареть.



Витамин D

Регулирует обмен кальция и фосфора.
Укрепляет кости и помогает им расти.
Поддерживает иммунитет.



Витамин К

Участвует в синтезе протромбина.

Способствует нормальной свёртываемости крови.



Витамин Е

Защищает нас от стресса и канцерогенных веществ. Помогает усвоению белков, жиров и витамина А. Благоприятно влияет на половые железы.



Витаминоподобные соединения

Также хорошо известна группа витаминоподобных соединений. К ним относят холин, инозит, оротовую, липоевую и парааминобензойную кислоты, карнитин, биофлавоноиды (рутин, кверцетин, чайные катехины) и ряд других соединений. Витаминоподобные соединения не имеют всех основных признаков, присущих истинным витаминам и следовательно таковыми не являются.

