

Растения - витаминосы



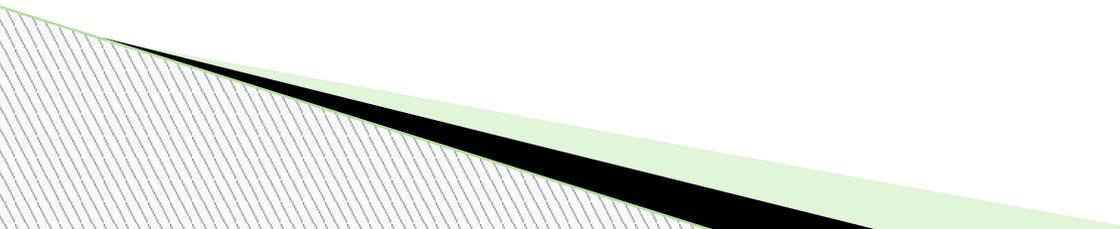
Цель:

- Изучить растения, содержащие витамины, повторить функции витаминов.

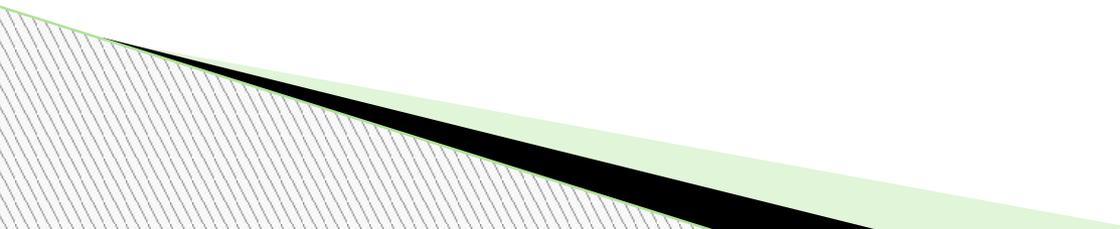
Функции витаминов:

- Участвуют во всех видах обмена веществ, повышают стойкость организма при инфекционных заболеваниях, препятствуют процессам старения, атеросклероза, регулируют нормальный гомеостаз, определяют активность ферментов и др.

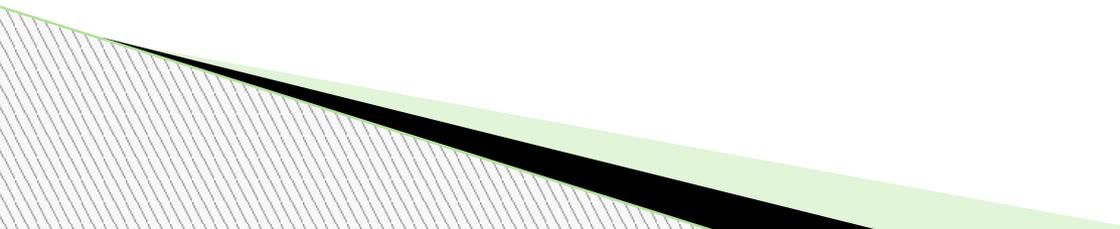
Витамины в растениях:

- Могут находиться в свободном и связанном состоянии или в форме провитаминов.
 - Потребность в витаминах зависит от условий жизни, работы, состояния организма, времени года и др.
- 

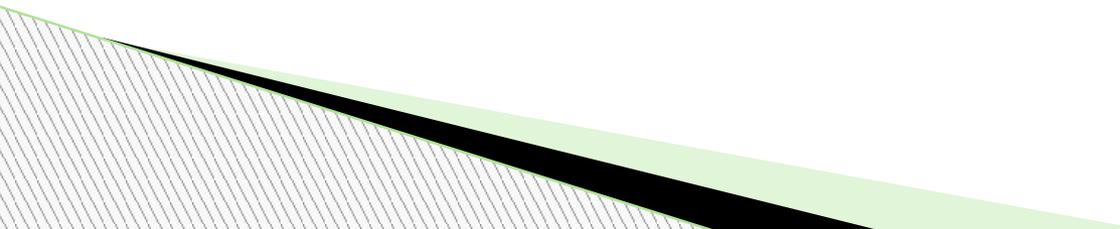
Потребность в витаминах возрастает:

- при заболеваниях (особенно инфекционных)
 - при беременности и кормлении ребенка
 - при заболеваниях ЖКТ (колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки)
- 

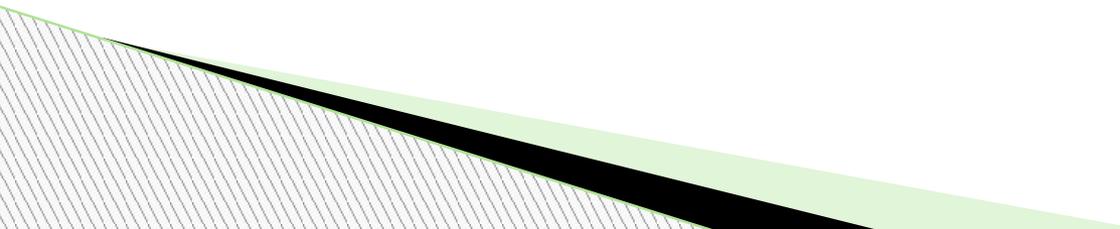
При недостатке витаминов:

- Нарушается обмен веществ
 - Снижается работоспособность
 - Появляется утомляемость
 - Ухудшается деятельность ЦНС
- 

Недостаточность витаминов может быть обусловлена:

- Нарушением их синтеза
 - Нарушением всасывания или частичном разрушении их в ЖКТ
 - При усиленном выделении их из организма (диарея, полиурия)
 - При употреблении алкоголя, при курении
 - При приеме антибиотиков
- 

Преимущества природных ВИТАМИНОВ:

- Нет опасности передозировки
 - Они эффективнее, чем искусственные, так как находятся в растениях в гармоничном сочетании друг с другом, с микроэлементами, белками, полисахаридами и другими соединениями.
- 

Растения, содержащие витамины

Витамины

| Жирорастворимые | Водорастворимые | |
|--|--|--|
| <p>Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови</p> <p>A  ретинол</p> | <p>Овощи, плоды, фрукты, ягоды</p> <p>C  аскорбиновая кислота</p> | <p>Широко распространена в природе: почти все растения и животные</p> <p>B5  пантотеновая кислота</p> |
| <p>Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей</p> <p>D  кальциферол</p> | <p>Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи</p> <p>B1  тиамин</p> | <p>Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко</p> <p>B6  пиридоксин</p> |
| <p>Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла</p> <p>E  токоферол</p> | <p>Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры</p> <p>B2  рибофлавин</p> | <p>Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника</p> <p>B9  фолиевая кислота</p> |
| <p>Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника</p> <p>K  филлохиноны</p> | <p>Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши</p> <p>B3  никотиновая кислота</p> | <p>Продукты животного происхождения (особенно печень)</p> <p>B12  цианокобаламид</p> |

Арония черноплодная



- Плоды содержат: каротин, витамины В₁, В₂, С, Е, Р, РР, микроэлементы, сахара и др.

Боярышник



- Плоды содержат:
каротин, витамины
С, Е, К,
микроэлементы,
сахара, органические
кислоты и др.

Брусника



- Плоды содержат:
каротин, витамины
С, В, Е,
органические
кислоты, сахара,
микроэлементы и др.

Бузина



- Цветки содержат:
каротин,
аскорбиновую
кислоту, другие
органические
кислоты,
микроэлементы и др.

Горец птичий (спорыш)



- Трава содержит: витамины С, К, Е, каротин, кремневую кислоту и др.

Земляника лесная



- В листьях содержится витамин С, витамины группы В, органические кислоты, эфирные масла, соли железа, марганца, фосфора, кобальта и др.
- В ягодах содержатся витамины С, Р, В₂, РР, К, каротин, органические кислоты и др.

Калина обыкновенная



- Кора содержит дубильные вещества, смолы, органические кислоты, витамины С, К и др.
- Плоды содержат сахара, витамин С, Р, каротин и др.

Клюква болотная



- Плоды содержат витамины С, В₁, В₂, В₅, В₆, РР, К, органические кислоты, сахара, пектины, микроэлементы и др.

Облепиха крушиновидная



- Плоды содержат каротин, витамины С, В₁, В₂, В₃, В₆, Е, Р, К, органические кислоты, сахара, микроэлементы, фитонциды и др.

Подорожник большой



- Листья содержат каротин, витамины С, К, микроэлементы и др.

Рябина обыкновенная



- Плоды содержат витамины С, Р, К, каротин, органические кислоты, сахара, пектины, горькие вещества, микроэлементы и др.

Смородина черная



- Плоды содержат каротин, витамины В₁, В₂, В₆, Е, К, очень много витамина С и Р, органические кислоты, микроэлементы, пектин и др.

Черёда трехраздельная



- Трава содержит каротин, витамин С, микроэлементы, эфирное масло, дубильные вещества и др.
- Траву собирают в период бутонизации

Черника обыкновенная



- Плоды содержат каротин, витамины группы В, витамин С, сахара, органические кислоты, пектин, микроэлементы и др.
- Черника улучшает кровоток сетчатки глаза

Шиповник



- Плоды содержат витамины С, В₁, В₂, Р, Е, К, каротин, органические кислоты, сахара, пектины, минеральные вещества и др.
- Шиповник содержит витамина С в 100 раз больше, чем в лимонах

Хвоя сосны и ели



- Хвоя — содержит каротин (140—320 мг/кг), витамин С (до 300 мг%). Уровень витамина С в хвое в зимнее время нарастает, достигая 600 мг%, а летом снижается до 250 мг%.
- Также содержится: витамины К, Р, В₁, В₂, В₃, В₆, РР, Н и минеральные вещества.

Другие растения, содержащие витамины:

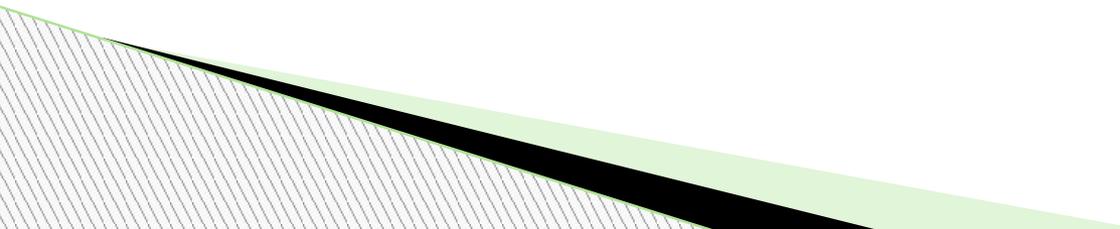
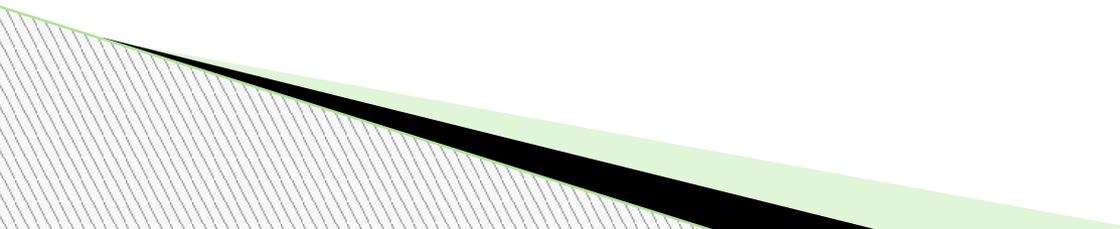
- Крапива
 - Пастушья сумка
 - Кукурузные рыльца
 - Календула
 - Сушеница
 - Малина
 - Голубика
 - Морошка
 - и др.
- 

Таблица содержания витаминов в ягодах:

| Ягода, 100 гр. | Холин, мг | К, мкг | Н, мкг | Е, мг | С, мг | В9, мкг | В6, мг | В5, мг | В2, мг | В1, мг | А, мкг | Бэта-каротин, мг | РР, мг |
|------------------|-----------|--------|--------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|
| Малина | | | 1,9 | 0,6 | 25 | 6 | 0,07 | 0,2 | 0,05 | 0,02 | 33 | 0,2 | 0,6 |
| Брусника | | | | 1 | 15 | 0,03 | | | 0,02 | 0,01 | 8 | 0,05 | 0,2 |
| Голубика | | | | 1,4 | 20 | | | | 0,02 | 0,01 | | | 0,3 |
| Ежевика | | | | 1,2 | 15 | | | | 0,05 | 0,01 | 17 | 0,1 | 0,4 |
| Земляника | | | 4 | 0,5 | 60 | 20 | 0,06 | 0,3 | 0,05 | 0,03 | 5 | 0,03 | 0,3 |
| Клюква | | | | 1 | 15 | 1 | 0,08 | | 0,02 | 0,02 | | | 0,2 |
| Крыжовник | | | | 0,5 | 30 | 5 | 0,03 | | 0,02 | 0,01 | 33 | 0,2 | 0,3 |
| Морошка | | | | 1,5 | 29 | | | | 0,07 | 0,06 | 150 | 0,9 | 0,3 |
| Облепиха | | | 3,3 | 5 | 200 | 9 | 0,8 | 0,2 | 0,05 | 0,03 | 250 | 1,5 | 0,4 |
| Рябина красная | | | | 1,4 | 70 | 0,2 | | | 0,02 | 0,05 | 1500 | 9 | 0,5 |
| Рябина черная | | | | 1,5 | 15 | 1,7 | 0,06 | | 0,02 | 0,01 | 200 | 1,2 | 0,3 |
| Смородина черная | | | 2,4 | 0,7 | 200 | 5 | 0,1 | 0,4 | 0,04 | 0,03 | 17 | 0,1 | 0,3 |
| Шиповник | | | | 1,7 | 650 | | | | 0,13 | 0,05 | 434 | 2,6 | 0,6 |

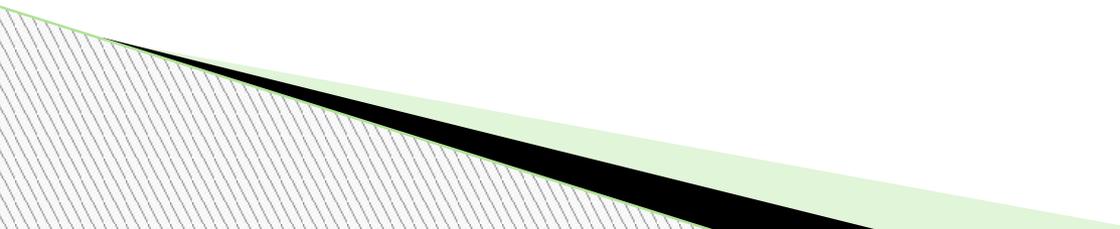
Витаминные сборы:

- СБОР ВИТАМИННЫЙ № 1 (Species *vitaminicae* № 1) - Состав. Смесь равных частей плодов шиповника и плодов смородины черной.
 - СБОР ВИТАМИННЫЙ № 2 (Species *vitaminicae* № 2) - Состав. Смесь равных частей плодов шиповника и плодов рябины обыкновенной.
- 

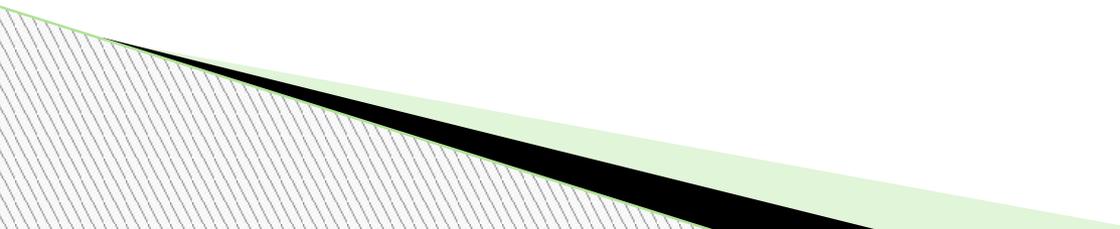
Функции витаминов

- **Витамин А** в растениях не встречается.
- Многие растения – морковь, шпинат, салат, петрушка, зеленый лук, красный перец, черная смородина, черника, крыжовник, томаты, облепиха содержат провитамин А – каротин.

Функции ВИТАМИНОВ:

- ▣ **Витамин А (ретинол)** - обеспечивает нормальную жизнедеятельность клеток кожных покровов, эпителия верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта, мочевыводящих путей, конъюнктивы, роговицы и пигментов сетчатки глаза, влияет на некоторые стороны иммунных реакций организма.
 - ▣ **Витамин В1 (тиамин)** - входит в состав ряда ферментов, регулирующих углеводный обмен, а также обмен аминокислот, нормализует деятельность центральной и периферической нервной системы.
- 

Функции витаминов:

- ▣ **Витамин В2 (рибофлавин)** - входит в состав многих ферментов, обеспечивающих течение обменных процессов, окислительно-восстановительных реакций, утилизацию аминокислот. Действие рибофлавина осуществляется только в присутствии тиамин.
 - ▣ **Витамин В3 (пантотеновая кислота)** - принимает участие в обмене жирных кислот, реакциях образования ацетилхолина, кортикостероидов.
 - ▣ **Витамин В6 (пиридоксина гидрохлорид)** - принимает участие в процессах белкового и жирового обменов, в транспортировке кровью меди, железа, серы, а также в ферментативных реакциях в кишечнике и почках.
- 

Функции ВИТАМИНОВ:

- ▣ **Витамин В9 (фолацин или фолиевая кислота)** - имеет особое значение в образовании кровяных элементов — эритроцитов. Витамин влияет на функциональное состояние печени, стимулирует синтез пуринов и пиримидинов, а также желчеотделение, препятствует атеросклерозу и ожирению печени.
- ▣ **Витамин В12 (цианокобаламин, кобаламин)** - входит в состав многих ферментов, участвующих в реакциях обмена аминокислот, нуклеиновых кислот, в процессах кроветворения, активизирует рост, нервных клеток.
- ▣ **Витамин В15 (пангамовая кислота)** - входит в состав ферментов, имеющих важное значение в обмене липидов и аминокислот, участвует в промежуточных фазах тканевого обмена. Витамин активизирует функцию коры надпочечников, повышает уровень гликогена в печени и мышцах, устойчивость организма к кислородному голоданию.

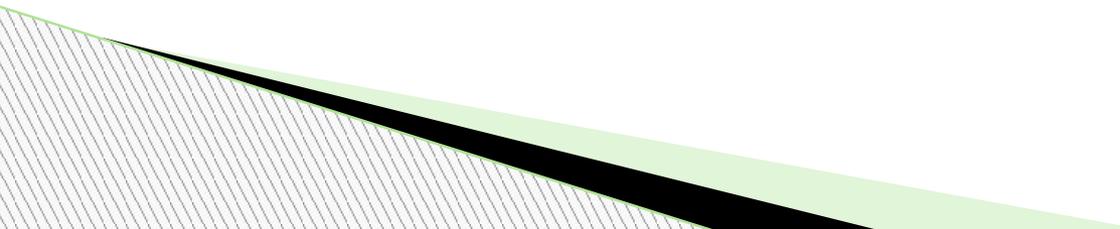
Функции витаминов:

- ▣ **Витамин РР (ниацин или никотиновая кислота)** - входит в состав многих ферментов, участвующих в клеточном дыхании, обмене белков, окислительно-восстановительных реакциях. Ниацин стимулирует процессы кроветворения, заживления ран, всасывания в кишечнике, усиливает секрецию слизистой желудка и перистальтику кишечника, принимает активное участие в процессах регуляции высшей нервной деятельности человека.
- ▣ **Витамин В4 (холин)** - защищает мембраны клеток от разрушения и повреждения, снижает уровень холестерина в крови, обладает антистрессовым и успокаивающим действием. Холин предотвращает образование желчных камней, улучшает метаболизм в нервной ткани, помогает снизить вес и нормализует жировой обмен.

Функции ВИТАМИНОВ:

- ▣ **Витамин В8 (инозитол)** - препятствует образованию тромбов, улучшает текучесть крови и способствует эластичности артериальных стенок. Приблизительно три четверти суточной потребности инозитола вырабатывается самим организмом.
- ▣ **Витамин С (аскорбиновая кислота)** - участвует во многих ферментных реакциях, связанных с образованием кортико-стероидов, превращениями аминокислоты триптофана и других. Отмечено благоприятное действие аскорбиновой кислоты на функции центральной нервной системы, деятельность желез внутренней секреции, процессы кроветворения, сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Аскорбиновая кислота (витамин «С»)

- В отличие от других витаминов она не может накапливаться в организме и должна поступать с пищей постоянно.
 - Суточная потребность человека составляет 0,05 – 0,1 г.
 - Использование больших доз свободной синтетической аскорбиновой кислоты может привести к угнетению островкового аппарата поджелудочной железы.
- 

- **Витамин Д (кальциферол)** регулирует фосфорно-кальциевый обмен. В организме витамин Д образуется из провитамина под влиянием солнечных лучей и в обычных условиях взрослый человек не нуждается в дополнительном введении витамина Д. Часто недостаток витамина Д проявляется в детстве, что связано с ограничением пребывания детей на воздухе.
- **Витамин Е (токоферол ацетат)** - обеспечивает созревание половых клеток, активизирует сперматогенез, способствует сохранению беременности. Токоферолы действуют как сосудорасширяющие, поэтому их используют при гипертонической болезни, коронаросклерозе, особенно с приступами стенокардии, при нарушении функции половых желез, заболеваниях кожи, печени, воспалительных заболеваниях сетчатки глаз, а также при нервно-мышечной дистрофии.

- **Витамин К (филлохинон)** - играет большую роль в процессах свертывания крови, понижает проницаемость капилляров и способствует прекращению кровотечения.
- **Витамин Н (биотин)** - входит в состав ферментов, регулирующих обмен аминокислот, жирных кислот, способствует распаду промежуточных продуктов обмена углеводов (щавелевой, уксусной и янтарной кислот).
- **Витамин Р (биофлавоноид)** - тормозит активность фермента гиалуронидазы, что приводит к укреплению проницаемости стенок сосудов, снижает окисление аскорбиновой кислоты, способствует лучшей переносимости стрессовых ситуаций.
- **Витамин U (S-метилметионин)** - противоязвенный витамин, обнаруженный в листьях капусты и зеленых орехах. Получают его из сока капусты. Витамин способствует заживлению дефектов слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Будьте здоровы!

