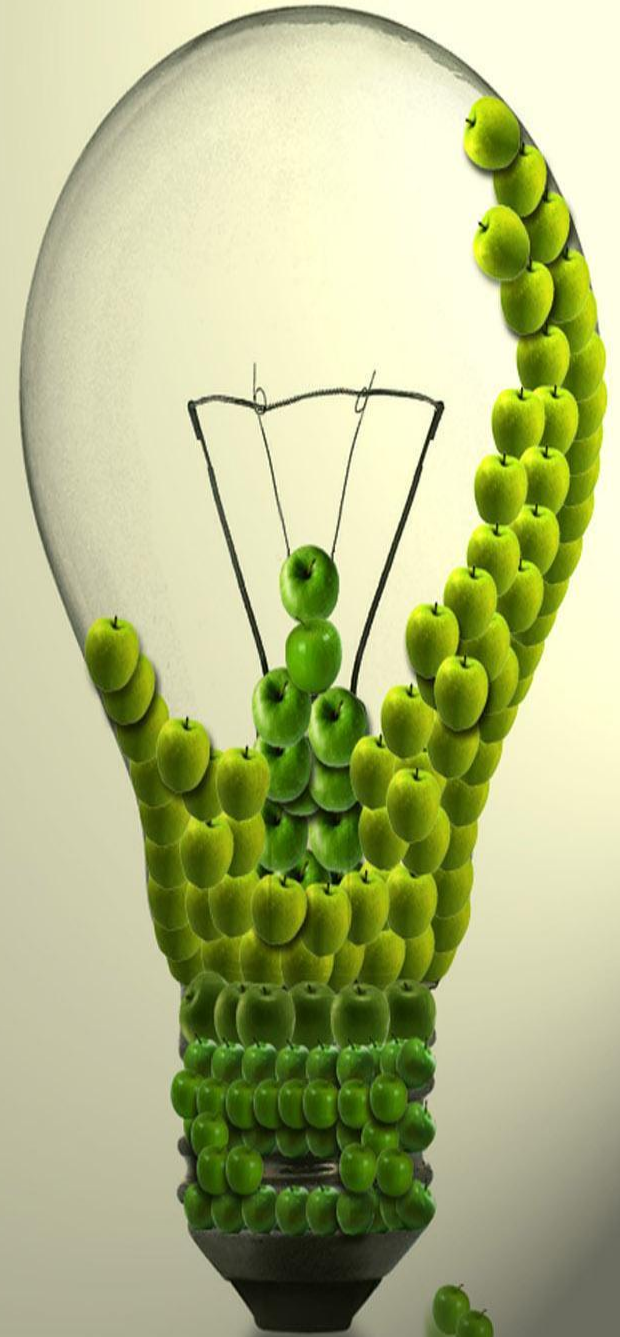


Витамин

B₁



1) Витаминные

2) Функции

3) Витаминные

4) Продукты,
содержащие

5) Значение витамина

B_1

в жизни человека



Витамин

Витамины - экзогенные биологически активные вещества различного химического строения, участвующие в регуляции обмена веществ, росте и жизнедеятельности организма человека и ЖИВОТНЫХ.



Виды ВИТАМИНОВ

Жирорастворимые витамины

А (ретинол)
D (кальциферол)
E (токоферол)
К (филлохинон)

Водорастворимые витамины

С (аскорбиновая кислота)
В1 (тиамин)
В2 (рибофлавин)
В3 (пантотеновая кислота)
В6 (пиридоксина гидрохлорид)
В12 (цианокобаламин)
Вс (фолиевая кислота)
Никотиновая кислота (никотинамид)
Инозит
Холин
Биотин



Витамин

B1

Витамин B1 — водорастворимый витамин, играющий важную роль в процессах метаболизма (обмена веществ) жиров, углеводов и других.



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЭТОТ ВИТАМИН

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



Значение витамина

В1

- 1) Витамин В1 - Обеспечивает энергией нервную систему
- 2) Участвует в регуляции работы сердца и сосудов, желудка и кишечника, нервной системы и т.д.
- 3) Является составной частью коферментов.
- 4) Участвует в процессе образования жиров из белков
- 5) Играет роль в обмене углеводов



Интересные факты

1) Прием витамина B1, помогает при морской болезни и плохой

а) Промышленники скальфов и финских рыболовов, люди,

съедающие в неделю хотя бы 5 грецких

орехов, защитит витамин B1 от разрушения

б) В среднем люди статистически живут на 7 лет

дольше.

в) В печенном и приготовленном на пару картофеле

содержится

значительное количество тиамин.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**

Источники информации <http://azbuka-vitaminov.ru> Источники информации
<http://azbuka-vitaminov.ru> www.studfiles.ru