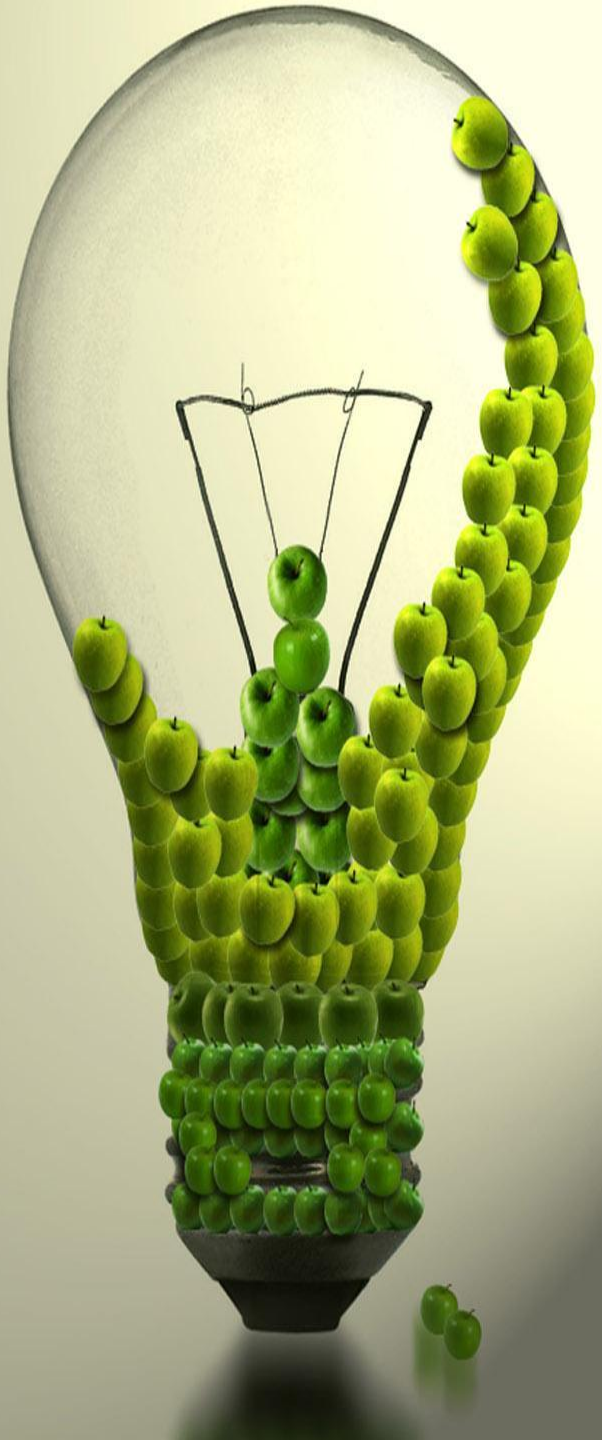
Витамин

B_1



1) Витамины-

2) Виды витаминов

3) Витамин B_1

4) Продукты, содержащие витамина B_1

5) Значение B_1 в жизнедеятельности человека

6) Интересные факты

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	Водорастворимые витамины
A (ретинол) **D** (кальциферол) **E** (токоферол) **K** (филлохинон)	**C** (аскорбиновая кислота) **B1** (тиамин) **B2** (рибофлавин) **B3** (пантотеновая кислота) **B6** (пиридоксина гидрохлорид) **B12** (цианокобаламин) **Bc** (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

Значение витамина B1

1)Витамин В1 - Обеспечивает энергией нервную систему

2)Участвует в регуляции работы сердца и сосудов,

3)Является составной частью ферментов

4) Участвует в процессе образования жиров из белков

5)Играет

углеводов

Интересные факты

1)Прием витамина В1, помогает при морской болезни и плохой переносимости воздушных перелетов.

2)По мнению калифорнийских ученых, люди, съедающие в неделю хотя бы 5 грецких орехов, в среднем по статистике живут на 7 лет дольше.

3) Чтобы защитить витамин В1 от разрушения готовьте пищу с минимальным количеством

4)В печенном и приготовленном на пару картофеле содержится значительное количество тиамина.

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