СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Задание
на тему:
Витамин В-12

Направление подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

$C_{63}H_{88}CoN_{14}O_{14}P$

Исполнители:

Садыков В.В Битаров М.А Группа Б-0191

Научный руководитель: Говорухина А.А

Сургут 2020

B-12

- Витамин имеет значение для нервной системы и для создания ДНК РНК, помогает клеткам усваивать белки жиры углеводы.
- Эффективность в лечении тяжелых анемических состояний.

Способствует:

Умственному и физ.развитию.

Поддерживает состояние аппетита.

Препятствует накоплению избыточного жира в печени

Стимулирует работу лейкоцитов

Поддержка функционирования нервной системы

Улучшает состоянию волос и кожи

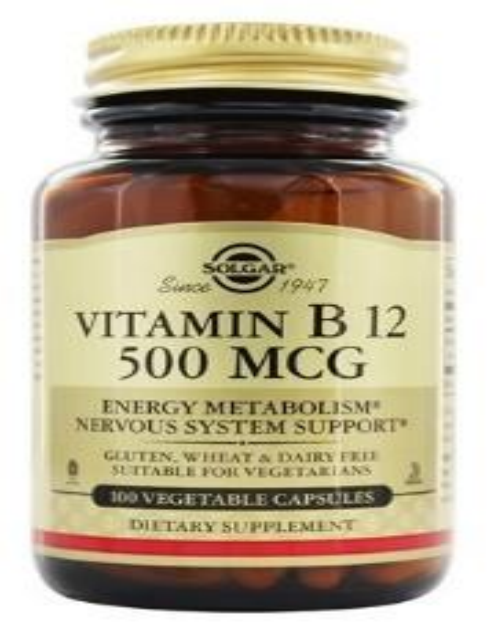
Помогает функции репродукции человека.

Гиповитаминоз

- Плохая усвояемость пищи, запор, расширение печени
- Хроническая усталость, раздражительность, депрессия, головокружение, звон в ушах, сонливость, головные боли, расстройства зрения, галлюцинации, потеря памяти.
- Анемия, неврологические расстройства, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Болезни гиповитаминоза

- Серьезные неврологические и психоневрологические состояния, которые могут даже прогрессировать до деменции и шизофрении.
- Вызывает анемию



Гипервитаминоз

- отек легких;
- сердечная недостаточность;
- тромбоз периферических сосудов;
- развитие зудящих волдырей

Болезни гипервитаминоз

- аллергические реакции
- боли в области сердца
- кожный зуд
- нарушение функции печени

Потребность

- Потребность в В-12 увеличивается при употреблении алкоголя и курении.
- Также дополнительный прием В-12 необходим вегетарианцам, т.к. этот витамин содержится, в основном, в продуктах животного происхождения.
- Повышена потребность в витамине В-12 у беременных, пожилых людей, больных СПИДом, а также пациентов с хронической диареей.

Источники В-12

- Растительные: Морская капуста, соя и соевые продукты, дрожжи, хмель.
- Животные: Печень, почки, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр, устрицы, сельдь, макрель.

Роль витамина В-12 в спорте.

- Витамин В12 – один из важнейших витаминов для человека. На данный момент он входит практически в любой витаминно-минеральный комплекс. Спортсмены довольно часто используют его инъекционную форму, которая известна своим красным оттенком.
- Медицинское сообщество доказало огромный перечень функций витамина В12, некоторые из которых крайне важны в спорте, например:
- Поддержание нормальной работы ЦНС;
- Хорошая работоспособность мышц, а именно их иннервация и нервная активация;
- Метаболизм белков и углеводов.
- ----------
- Суточная потребность в витамине В12: 3 мкг;
- Суточная потребность для спортсменов: 10-12 мкг;
- Лимит в сутки: неизвестен;