



**Задание**  
на тему:  
***Витамин В-12***

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



**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;