

# ВИТАМИН D

Презентацию подготовили:  
Сырятова Снежанна  
Синцова Алёна 8 «В»

# Что такое витамин D?

- ⦿ **Витамин D** — группа биологически активных веществ (в том числе холекальциферол и эргокальциферол). Холекальциферол
- ⦿ **(витамин D<sub>3</sub>)** синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей в коже и поступает в организм человека с пищей.



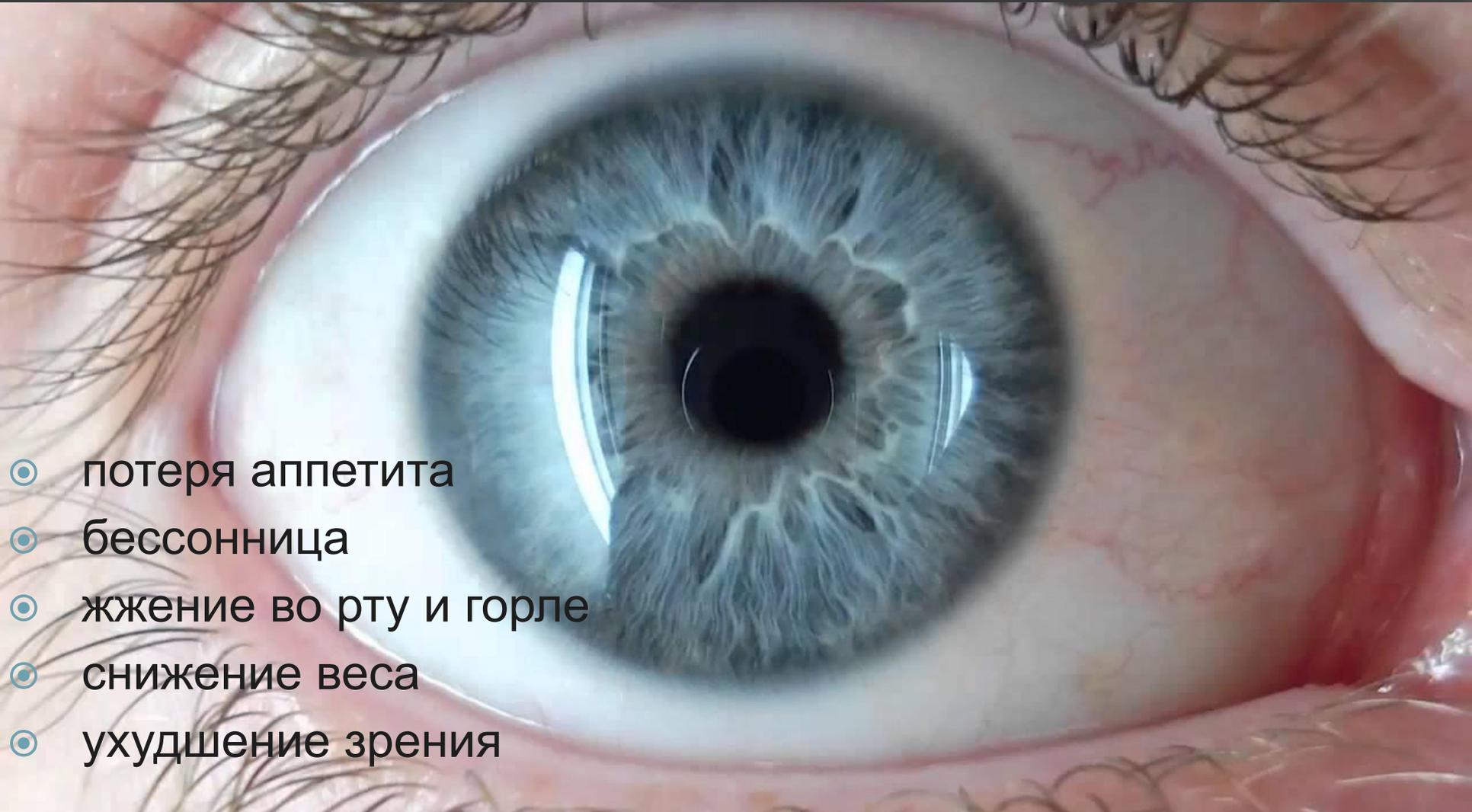
# Где содержится витамин D?

D

- ⦿ **Витамин Д содержится** в продуктах животного происхождения: Рыбий жир, сельдь, макрель, лосось, сардины, тунец, форель, икра, яйцо куриное, молоко и молочные продукты, печень рыб и животных



# Симптомы дефицита витамина D

- 
- ⦿ потеря аппетита
  - ⦿ бессонница
  - ⦿ жжение во рту и горле
  - ⦿ снижение веса
  - ⦿ ухудшение зрения

- ① Дефицит витамина D — достаточно распространенное явление, основной причиной которого является недостаточная инсоляция, повсеместное использование солнцезащитных кремов и избегание солнечных лучей в качестве профилактических мер, предотвращающих развитие рака кожи.

- Также дефицит витамина D может образоваться при недостатке в рационе таких продуктов питания, как молочные продукты, говяжья и свиная печень, куриные яйца, жирные сорта рыбы.
- Люди в возрасте испытывают недостаток витамина D вследствие нарушения работы почек, которые утрачивают способность перерабатывать данный элемент. Существуют также болезни кишечника, которые нарушают всасывание витамина D: **болезнь Крона**, муковисцидоз и целиакия. У взрослых людей, страдающих ожирением, также наблюдается нехватка витамина D.

# Признаки

- Симптомы у детей – рахит, у взрослых – немотивированная слабость, утомляемость, деминерализация зубов с быстрым прогрессированием кариеса (особенно у беременных женщин), остеопороз, боль в области костей, в мышцах, парестезии.



# Избыток витамина D.

- Она приводит к повышению содержания кальция в крови. Первые симптомы передозировки **витамина D** - потеря аппетита, тошнота и рвота, сопровождаемые жаждой, чрезмерным мочевыделением, слабостью, нервозностью и повышением артериального давления.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
ОКОНЧЕНА



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!