



**Презентация на тему**

**«Витамины А и С»**

**Выполнила ученица 10**

**«В» класса**

**Тихонова Александра**

## **Для чего он нужен?**

**Витамин С (аскорбиновая кислота) является растворимым в воде витамином. Витамин С важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов, способствует усвоению организмом железа, ускоряет выздоровление.**

**Витамин оказывает благоприятное действие на функции центральной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринных желез, препятствует образованию канцерогенов.**

**Участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свёртываемости крови, регенерации тканей; повышает устойчивость организма к инфекциям, уменьшает сосудистую проницаемость, снижает потребность в витаминах В1, В2, А, Е, фолиевой кислоте, пантотеновой кислоте.**

▣ *Где содержится?*





## ▣ **Суточная потребность**

- ▣ **Суточная потребность человека в витамине С зависит от ряда причин: возраста, пола, выполняемой работы, состояния беременности, климатических условий, вредных привычек.**

**Оптимальная потребность в витамине С для взрослого человека 55 - 108 мг, беременных и кормящих женщин - 70-80 мг, детей первого года жизни - 30-40 мг.**

**Но в условиях жаркого климата и на Крайнем Севере потребность в витамине С повышается на 30-50 процентов. Молодой организм лучше усваивает витамин С, чем пожилой, поэтому у лиц пожилого возраста потребность в витамине С несколько повышается.**

**Витамин С считается безопасным даже в больших количествах, так как организм легко выводит неиспользованные остатки витамина .**

## ▣ Дефицит витамина С

Если вы будете получать менее 10 мг витамина С в день, то у вас разовьется цинга, однако дозы менее 50 мг в день связаны с повышенным риском инфаркта, катаракты и с уменьшением продолжительности жизни.

При дефиците витамина С кожа становится сухой и шероховатой, бледной, сухой, тонкой. Усиливается проявление морщин.

Недостаточное потребление витамина С заметно снижает активность иммунной системы, повышает частоту и усиливает тяжесть респираторных и желудочно-кишечных заболеваний.

При дефиците витамина С - кровоточивость десен, выпадение зубов, частые простуды, варикозное расширение вен, излишний вес, повышенная утомляемость, раздражительность, плохая концентрация внимания, депрессии, бессонница, раннее образование морщин, выпадение волос, ухудшение зрения.

Глубина этого дефицита нарастает в зимне-весенний период, однако у многих детей недостаточная обеспеченность витаминами сохраняется даже в более благоприятные летние и осенние месяцы.

## **Кому необходим витамин С?**

**Курящим, алкоголикам и даже просто любителям выпить, больным диабетом, всем, кто в больших количествах принимает ацетилсалициловую кислоту (аспирин), антибиотики, любителям колбас, копченостей, то есть мясных продуктов, содержащих соединения азота, — всем им особенно необходим витамин С.**

**Большое количество витамина С требуется людям, употребляющим воду из проржавевших трубопроводов, и тем, кто живет около автострад с большим движением, где воздух отравлен выхлопными газами, а тишина разрушена постоянным гулом и звуками от машин.**

**Любой шок, стрессы, хронические заболевания и постоянный прием лекарств также увеличивают потребность организма в витамине С. Каждому, кто выкуривает пачку сигарет в день (20 штук), необходимо увеличивать на 20% прием витамина С по сравнению с обычной нормой, а уж тем, кто выкуривает больше пачки, — 40%. Как выяснилось, курящие хуже усваивают витамин С.**

## **Для чего необходим витамин А:**

**Он принимает участие во всех основных функциях организма. Этот витамин необходим для сохранения и восстановления хорошего зрения. Он также помогает вырабатывать иммунитет ко многим болезням, в том числе и к простудным. Без витамина А невозможно здоровое состояние эпителия кожи. Если у вас «гусиная кожа», которая чаще всего появляется на локтях, бедрах, коленях, голени, если появилась сухость кожи на руках или возникают другие подобные явления, это означает, что вам недостает витамина А. Этот витамин препятствует слущиванию внутренних слизистых оболочек кровеносных сосудов.**

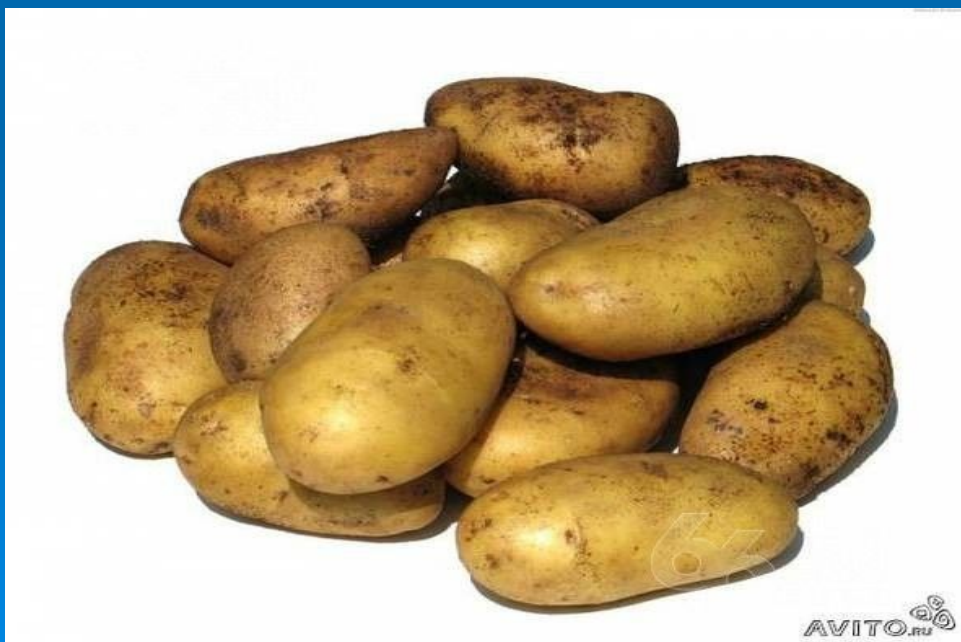
**Витамин А предохраняет от последствий контакта с загрязненным воздухом, при стрессах и болезнях, которые резко снижают запас этого витамина в организме.**



# Источники витамина А:







## **Суточная потребность**

**Потребность взрослого человека в витамине А составляет до 1,5мг в сутки, для беременных - 2мг, для кормящих - 2,5мг, при работе, связанной с большой нагрузкой на зрение - 3мг**

### **Кому необходим витамин А:**

**Людам с инфекциями дыхательных путей, курящим, людям, проживающим в экологически неблагоприятных районах и в крупных городах.**

**В последние годы выявлена прямая зависимость дефицита витамина А от длительности пребывания на солнце, особенно это касается людей, проживающих в средних и северных широтах, выезжающих на отдых в южные страны.**

## **▣ Дефицит витамина А**

*Дефицит витамина А может вызвать ночную (сумеречную), а в некоторых случаях и полную слепоту.*

*При недостаточности витамина снижается сопротивляемость организма инфекциям.*

*Дефицит ретинола является фактором риска развития рака.*

*При недостаточности витамина А снижается сопротивляемость организма инфекциям, в том числе и кишечным.*

*Нехватка витамина А может приводить к развитию атрофического гастрита, колита, холелитиаза (камни в желчном пузыре).*

*При недостатке ретинола отмечается гиперкератинизация (огрубение) кожи*

*По причине дефицита витамина А возможно развитие себорейного дерматита, нередко появляются изменения волос: потеря блеска и выпадение.*