



## ВИТАМИНЫ и их роль в питании



Выполнила работу ученица 8 "В" класса  
Гулян Маргарита  
Учитель Куприянова Наталья Борисовна  
МОУ лицей № 15



# Витамин А



**Содержится:** в сыре, молоке, твороге, яйцах, рыбе, тыкке, моркови, облепихе, печени, сливочном масле, масле из печени рыб (рыбий жир), зеленых и желтых овощах, желтых фруктах.

## **Полезен:**

- для зрения и регенерации костей
- предохраняет от куриной слепоты
- способствует формированию зрительного пурпура (родопсина) в глазах
- повышает сопротивляемость органов дыхания инфекциям
- сохраняет наружные кожные покровы здоровыми
- способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен
- при наружном применении помогает при лечении прыщей, фурункулов, карбункулов и язв
- помогает в лечении эмфиземы и гипертиреоза.

## **На заметку:**

- алкоголь в любом количестве препятствует всасыванию витамина А.
- витамин А лучше всего работает в сочетании с В-комплексом, витамином D, витамином Е, кальцием, фосфором и цинком.
- витамин А также предохраняет витамин С от окисления.
- если человек принимает препараты, снижающие холестерин, то понижается всасываемость витамина А, и его необходимо принимать больше.





# Витамины группы В



## Витамин В1

**Содержится:** в сухих дрожжах, рисовой шелухе, цельной пшенице, овсяном толокне, арахисе, свинине, большинстве овощей, отрубях, молоке.

### Полезен:

- способствует росту.
- улучшает переваривание пищи, особенно углеводов.
- улучшает умственные способности.
- нормализует работу нервной системы, мышц и сердца.
- помогает при морской болезни и укачивании.
- уменьшает зубную боль после стоматологических вмешательств.
- помогает при лечении опоясывающего лишая.

### На заметку:

- Водорастворим. Любые излишки выделяются и не запасаются в организме, поэтому он должен восполняться ежедневно.
- Потребность в нем увеличивается во время болезни, стресса и оперативного вмешательства. Имеет слабый мочегонный эффект.
- Витамин В1 легко разрушается при тепловой обработке.



## Витамин В2

**Содержится:** в молоке, печени, почках, дрожжах, сыре, листовых зеленых овощах, рыбе, яйцах.

### Полезен:

- Способствует росту человека.
- Сохраняет кожу, ногти, волосы.
- Помогает заживать язвочки рта, губ и языка.

### На заметку:

- Растворим в воде, легко всасывается.
- Не накапливается в организме и должен постоянно восполняться.
- Потребность увеличивается в стрессовых ситуациях.
- Большая вероятность возникновения дефицита этого витамина, если человек находится на длительной строгой диете из-за язвенной болезни или диабета.



# Витамины группы В



## Витамин В6

**Содержится:** пивные дрожжи, пшеничные отруби, завязь пшеницы, печень, почки, сердце, дыня, капуста, черная патока, молоко, яйца, говядина.

### Полезен:

- Необходим для образования антител и красных кровяных клеток.
- Способствует должному усвоению белка и жира.
- Способствует превращению триптофана - незаменимой аминокислоты в ниацин.
- Помогает предотвращать различные нервные и кожные расстройства.
- Облегчает состояние тошноты.
- Способствует правильному синтезу нуклеиновых кислот, препятствующих старению.
- Уменьшает ночные спазмы мышц, судороги икроножных мышц, онемение рук, определенные формы невритов конечностей.
- Действует как натуральное мочегонное средство.

### На заметку:

- Люди, употребляющие белок в большом количестве, нуждаются в этом витамине.
- Люди, страдающие артритом, получающие лечение пеницилламином, должны принимать добавки этого витамина.



# Витамины группы В



## Витамин В12

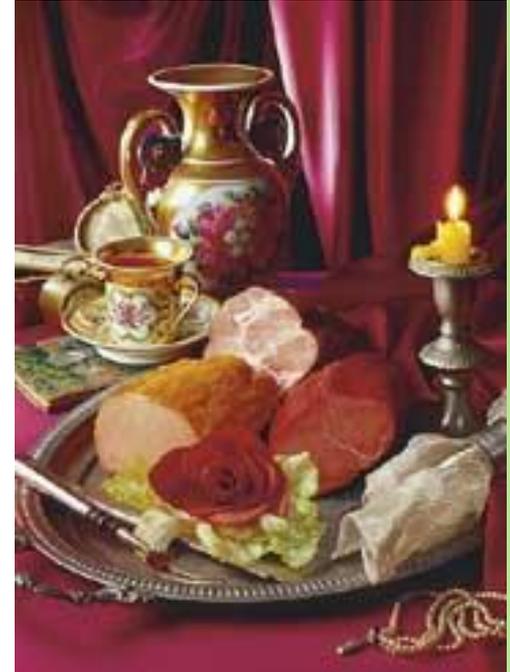
**Содержится:** печень, говядина, свинина, яйца, молоко, сыр, почки.

### Полезен:

- Предотвращает появление анемии.
- У детей способствует росту и улучшению аппетита.
- Увеличивает энергию.
- Поддерживает нервную систему в здоровом состоянии.
- Снижает раздражительность.
- Улучшает концентрацию, память и равновесие.

### На заметку:

- Единственный витамин, который содержит незаменимые минеральные элементы и эффективен в очень малых дозах.
- Если человек - вегетарианец и исключил из своего рациона яйца и молочные продукты, то ему необходимы добавки В12. В сочетании с фолиевой кислотой, витамин В12 может оказаться самым эффективным средством для восстановления жизненных сил.





# Витамины группы В



## Витамин В13

**Содержится:** корнеплоды растений, сыворотка, жидкая часть кислого или свернувшегося молока.

### **Полезен:**

- Предупреждает некоторые проблемы, связанные с печенью и преждевременным старением.

## Витамин В17

**Содержится:** небольшое количество обнаружено в косточках абрикосов, яблок, вишен, персиков, слив и гладких персиков.

### **Полезен:**

- Предупреждает раковые заболевания.

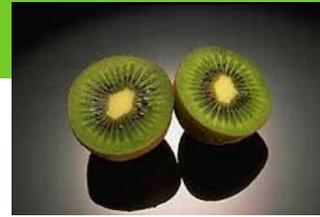
### **На заметку:**

- Несколько косточек абрикоса, съеденные в течение дня, но ни в коем случае ни за один прием, могут быть хорошей профилактической дозой.

- Прежде, чем употреблять В17, проконсультируйтесь у врача. Широко рекламируется, как средство от рака, но отвергается Администрацией по пищевым продуктам и лекарствам США, на основании того, что может быть ядовитым из-за содержания цианида.



# Витамин С



**Содержится:** в цитрусовых, шиповнике, киви, черной смородине, зеленых овощах, квашеной капусте, ягодах, зеленых овощах, помидорах, цветной капусте, сладком картофеле, простом картофеле.

## **Полезен:**

- Для стимуляции системы сопротивляемости организма, помогает усвоению железа, поддерживает уровень гемоглобина.
- Играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных сосудов, костей и зубов.
- Способствует усвоению организмом железа.
- Для заживления ран, ожогов и кровоточащих десен.
- Для ускорения заживления после операций.
- Способствует снижению уровня холестерина в крови.
- Предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций.
- Действует как натуральное слабительное.
- Уменьшает вероятность тромбообразования.
- Помогает при лечении простудных заболеваний.
- Уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов.

## **На заметку:**

- переизбыток опасен для людей, болеющих подагрой и отложением солей.
- расходуется гораздо быстрее при стрессах.
- курильщики и престарелые люди имеют повышенную потребность в витамине С (одна выкуренная сигарета разрушает 25 мг С).
- монооксид углерода разрушает витамин С, поэтому жители мегаполисов должны увеличить дозу витамина С.
- если человек принимает аспирин, то ему лучше всего увеличить прием витамина С.
- если человек принимает женьшень, то лучше это делать за три часа до или после приема витамина С.





# Витамин D



**Содержится:** в морской рыбе, морской капусте, молочных продуктах, рыбьем жире, сардинах, сельди, лососе, тунце.

## **Полезен:**

- Для укрепления костей, удержания влаги клетками, улучшения состояния кожного покрова.
- Должным образом утилизирует кальций и фосфор, необходимые для укрепления зубов и костей.
- При совместном приеме с витаминами А и С помогает в профилактике простудных заболеваний.
- Помогает в лечении конъюнктивитов.
- Помогает при рахите, остеопорозе.

## **На заметку:**

- В витамине D человек нуждается больше всего в несолнечную погоду, потому что этот витамин синтезируется организмом под воздействием солнечных лучей.
- Рабочие ночных смен, монахини и другие люди, чья постоянно носимая одежда предохраняет их от воздействия солнечных лучей, должны увеличить дозу витамина D.



# Витамин Е



**Содержится:** в зеленых овощах, яйцах, молоке, растительном масле, завязи пшеницы, соевых бобах, брокколи, брюссельской капусте, листовой зелени, шпинате, обогащенной муке, цельных злаках, шоколаде.

## Полезен:

- Для поддержания работоспособности мышц, сосудистой и эндокринной систем.
- Защищает от сердечных недугов и нервных расстройств, от вреда, наносимого курением и загрязненным воздухом.
- Поможет выглядеть моложе, замедляя старение клеток, вызванное окислением.
- Расширяет сосуды.
- Защищает легкие от загрязненного воздуха.
- Предупреждает появление кровяных тромбов.
- Ускоряет заживление ожогов.
- Действуя как мочегонное средство, может понижать кровяное давление.

## На заметку:

- Витамины Е и А эффективно употреблять в сочетании, они взаимно усиливают действие друг друга.
- Нехватка витамина Е вызывает бесплодие.
- Активный антиоксидант, препятствующий окислению жировых соединений, витамина А, селена, двух серосодержащих аминокислот и в некоторой степени витамина С.
- Разрушается от кислорода, при замерзании, обработке пищи.
- Если человек на диете, с высоким содержанием полиненасыщенных масел, - то может понадобиться витамин Е.
- Неограниченное железо разрушает витамин Е, поэтому их не следует принимать вместе.





# Другие витамины



## Витамин F

**Содержится:** растительные масла из завязи пшеницы, льняного семени, подсолнечника, сафлора, соевых бобов, арахиса; миндаль, пекан, авокадо.

### **Полезен:**

- Предупреждает отложения холестерина в артериях.
- Обеспечивает здоровое состояние кожи и волос.
- Влияет на активность желез внутренней секреции, делая кальций более доступным для клеток.

### **На заметку:**

- Двенадцать чайных ложек семечек подсолнуха или восемнадцать долек ореха пекан могут покрыть дневную потребность в витамине.
- Токсичности нет, но чрезмерный прием может привести к увеличению веса тела.
- Для лучшего усвоения витамина F лучше всего его принимать вместе с витамином E. Всем, кто озабочен накоплением холестерина, нужно принимать витамин F.





# Другие витамины



## Витамин Р

**Содержится:** белая кожура и междольковая часть цитрусовых, абрикосы, гречиха, ежевика, черешня, шиповник.

### **Полезен:**

- Укрепляет стенки капилляров, предотвращая образование синяков.
- Помогает предупреждать и лечить кровоточивость десен.
- Помогает в лечении отеков и головокружения, вызываемых болезнями внутреннего уха.

### **На заметку:**

- Если десны кровоточат, когда чистят зубы, если есть склонность к образованию синяков, надо принимать этот витамин.

## Витамин Т

**Содержится:** в семечках кунжута и в яичных желтках

### **Полезен:**

- он способствует свертыванию крови и образованию тромбоцитов. Благодаря этому он очень важен в предотвращении некоторых форм анемии.

**Витамин U** - обнаружен в сырой капусте, он мало изучен