

Витамин А является жирорастворимым. Чтобы он хорошо усваивался нашим пищевым трактом, требуются жиры, а так же минеральные вещества. Он может сохраняться в организме и его запасы не должны пополняться каждый день. Он существует в двух формах – уже готовый витамин А (ретинол) из продуктов животного происхождения, и провитамин А (каротин).

Витамин А участвует в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков, способствует нормальному обмену веществ, функции клеточных и субклеточных мембран, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.

Ретинол улучшает зрение, укрепляет иммунитет.

Благотворно влияет на функционирование легких, а также является стоящим дополнением при лечении некоторых болезней желудочно-кишечного тракта (язвы, колиты).

Образуется в результате окислительного расщепления β -каротина.
PPTX.RU



- Есть много продуктов, которые вообще не содержат витамина А: свиное сало, яичный белок, растительное масло. В растениях витамина А нет, но в красных и оранжевых плодах и овощах содержится красный пигмент бета-каротин, который в печени человека и животных под влиянием особого фермента — каротиказы — превращается в витамин А. Поэтому каротин называют провитамином А.



Роль витамина А в жизнедеятельности организма огромна. Он способствует нормальному обмену веществ,

деятельность органов зрения



- повышает устойчивость к заболеваниям кожных покровов, предохраняет от такого заболевания, как куриная слепота



- Витамин А (каротин). Содержится в печени, почках, сливочном масле, молоке, яйцах, моркови, рыбьем жире, абрикосах, сыре.
- Суточная доза 500 МЕ (около 1,5 мг). В последние 2 мес. беременности суточная доза может быть повышена до 10000-20000 МЕ. При необходимости беременной назначают витамин А в виде готовых препаратов.

ВИТАМИН А (ретинол) и соответствующий провитамин бета-каротин содержатся только в растениях – плодах желтой окраски (абрикосах, желтых персиках) и зеленых листовых овощах.

Ретинол животного происхождения входит в состав молока и печени. В стенках кишок бета-каротин превращается в витамин А, который с помощью желчной кислоты всасывается вместе с жирами и накапливается в печени.

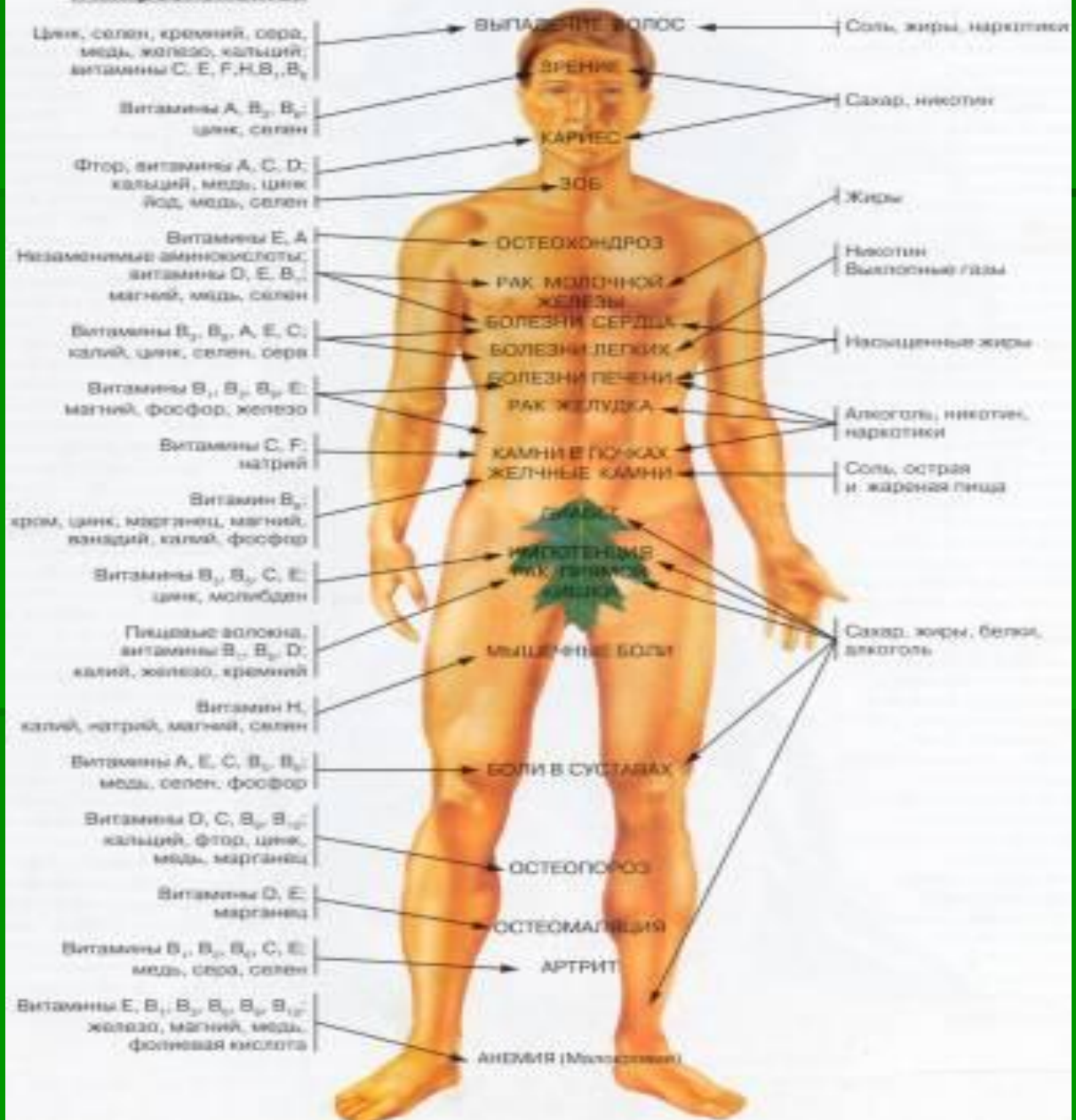


Дефицит витамина А ведет к кераталопии (куриной слепоте). На продвинутой стадии развивается ускоренное ороговение эпителия, помутнение хрусталика (катаракта), что ведет к слепоте. Другими побочными результатами являются охриплость голоса, воспалительные процессы верхних дыхательных путей, бронхиты и камни в почках. В среднем ежедневная потребность в витамине А составляет 1.1 мг.

Заболевания, возникающие в связи с недостаточностью витаминов, макро- и микроэлементов, а также при различных злоупотреблениях в рационе питания.

**НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
ВИТАМИНОВ, МАКРО-
И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ**

**ИЗБЫТОЧНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ**



	Содержание витамина А в продукте, мг ретинола / 100 г	Количество продукта, обеспечивающего 40% суточной потребности в форме ретинола (0,4 мг)
1	2	3
Рыба и рыбные продукты		
Свежая рыба	0.01-0.1	0.4-4.0 кг
Икра зернистая	0.2-1.0	25-200 г
Печень трески (консервы)	5-15	3-8г
Мясо и мясные продукты		
Печень (говяжья, свиная, птицы)	4-8	5-10 г
Мясо, колбасы	следы	-
Яйца куриные	0.25	4 шт
Молоко и молочные продукты		
Молоко цельное, пастеризованное	0.03	1.5 л
Кисломолочные продукты	0.03	1.5 л
Сливки 10% жирн.	0.06	0.6-0.7 л
Творог жирный	0.1	0.4 кг
нежирный	0.01	4 кг
Сыры	0.1-0.3	150-400 г
Масло сливочное	0.6-0.8	60-70 г
крестьянское	0.4	100 г
бүтербродное	0.4	100 г
Маргарины		
Солнечный	следы	-
Молочный	0.2	200 г
Сливочный		
Обогащенные витамином А		
Здоровье Экстра	1.5-3.0	15-30 мг

Хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты и ягоды, растительное масло практически не содержат витамин А



Витамины участвуют в процессах переваривания пищи, регулируют обмен веществ. А если еда усваивается правильно, метаболизм идет нормально, то сохранять фигуру красивой становится легче.



Осторожно авитаминоз!

При авитаминозе вместе с сухостью кожи начинают шелушиться, тускнеть, ломаться волосы. Резко уменьшается содержание соляной кислоты в желудочном соке, расстраивается деятельность желудочно-кишечного тракта, нарушается деятельность половых желез. Все сопутствующие заболевания при этом резко осложняются, особенно заболевания дыхательных органов.