Недостаток витаминов укорачивает жизнь.

Презентация ученицы 5 «А» класса
Старкиной Александры

Недостаток витаминов в организме.

- Витамины являются теми веществами, которые благоприятствуют тому, наша жизнь становиться правильной и здоровой, что является залогам успеха и построения карьеры и семьи. При этом, если вдруг в организме недостаток витаминов, то все это вызывает уменьшение вашего самочувствия в худшую сторону и приводит к разного рода болезням и недомоганиям. Так вот, далее в предлагаемой статье есть сопоставление проблем, которые могут быть вызваны нехваткой в организме определенных витаминов, а также продуктов, которые смогут помочь вам восполнить данный недостаток. То есть, если вдруг у вас появиться некое недомогание или ухудшение здоровья, то данная тема вам в полной мере сможет помочь.

- **ДИАГНОЗ** «авитаминоз» врачи сегодня практически никому не ставят — и слава богу! Потому что болезни, вызванные полным отсутствием витаминов, — это сплошные ужасы медицинской энциклопедии. Цинга (отсутствие витамина С. Кровоточивость сосудов, кровоизлияния, вплоть до летального исхода), пеллагра (отсутствие витамина РР. Диарея, дерматит и впоследствии — психическое расстройство), бери-бери (отсутствие витаминов группы В. Приводит к необратимым изменениям в спинном и головном мозге)…
- **ПРАКТИЧЕСКИ** все население нашей страны витамины получает, но мало, считают специалисты Института питания. Гиповитаминоз (недостаток витаминов) мы испытываем круглый год, он не смертелен, но укорачивает жизнь на несколько лет, подтачивает здоровье, мешает работать. Нехватка витаминов может провоцировать настолько неопределенное «общее недомогание», что каждый врач сможет у вас найти признаки болезни по своей специализации.

Почему весна?

- **ХУЖЕ** всего нам приходится именно ранней весной. Принято считать, что к марту в пище становится меньше витаминов. Но дело не только в этом! Большинство витаминов в каких-то ощутимых количествах мы получаем вовсе не из овощей и фруктов, так что по большому счету нам безразлично, сколько там чего за зиму потерялось. Содержание витамина С в картофеле действительно снижается в процессе хранения, но в квашеной капусте он сохраняется прекрасно. К тому же достаточно съесть один апельсин и получить полную суточную дозу аскорбинки. Другие же витамины, например группы В, содержатся вообще главным образом в мясе, печени, хлебе и крупах. В тех же продуктах плюс в сыре и молоке содержится ниацин (витамин РР) и т. д.
- В общей весенней ослабленности «виноват» наш «зимний образ жизни» — недостаток солнца, инфекции и пр.

- В общей весенней ослабленности «виноват» наш «зимний образ жизни» — недостаток солнца, инфекции и пр.
- Про витамин **С** обычно вспоминают, простудившись, чего редко кому удается избежать зимой. Это правильно — витамин С не только активирует защитные силы организма, но и помогает нейтрализовать токсины вирусов и бактерий. Главное — не забыть, что витамин **С** необходим постоянно — как средство защиты сосудов (в том числе головного мозга), как нейтрализатор нитрозаминов (канцерогенных веществ). К тому же аскорбиновая кислота помогает организму бороться со старением.

Признаки нехватки витаминов:

- 1) Нехватка в организме витамина «А» может вызывать следующие болезни и недуги: сухость волос и кожи, «куриная слепота» гемералопия, перхоть, бессонница, учащенные простуды. Витамин «А» содержится в продуктах: шпинат, цитрусовые, спаржа, морковь, томаты, брокколи, абрикосы, капуста, сливочное масло, сыр, яйца, жир рыбы, печень.

Нехватка в организме витамина «С»

- » <u>может вызывать следующие болезни и недуги:</u> вялость, выпадение волос, сухость кожи, ускоренное появление синяков на теле, плохое заживание ран, депрессия и раздражительность, кровоточивость десен,
- Витамин «С» содержится в продуктах: цитрусовые, киви, овощи с листьями зеленые, брокколи, капуста белая и цветная, брюссельская, яблочки, перец из болгарии, абрикосы, персики, дыня, черная смородина

Нехватка в организме витамина «D»

- может вызывать следующие болезни и недуги: ухудшение зрения, бессонница, снижение веса, потеря аппетита, жжение в горле.
- Витамин «D» содержится в продуктах: яичный желток, петрушка, рыбий жир, икра, сыр, молочные продукты, сливочное масло.

Нехватка в организме витамина «Е»

- может вызывать следующие болезни и недуги: проблемы репродукции организма, мышечная слабость.
- Витамин «Е» содержится в продуктах: миндаль, растительное масло, семечки яблок, облепиха, горох.

Нехватка в организме витамина «Н»

- может вызывать следующие болезни и недуги: анемия, бессонница, выпадение волос, депрессия, отсутствие аппетита, боли в мышцах, сухое состояние кожи.
- Витамин «Н» содержится в продуктах: почки, печень, желток.

Нехватка в организме витамина «К»

- может вызывать следующие болезни и недуги: дисбактериоз, кровоточивость десен, болезни поджелудочной железы, диарея.
- Витамин «К» содержится в продуктах: цветная капуста, овощи с листьями зеленые, крупы зерновые, соя, овес, шиповник.

Нехватка в организме витамина «РР»

- может вызывать следующие болезни и недуги: головокружение, депрессия, быстрая утомляемость, трещинки на коже, бессонница.
- Витамин «РР» содержится в продуктах: яйца, говяжья печень, финики, молоко, рыба, орехи, зеленые овощи, шиповник, щавель, перец, крупы зерновые, женьшень, петрушка

Нехватка в организме витамина «В1»

- может вызывать следующие болезни и недуги: запоры, снижение аппетита, , депрессия, раздражительность бессонница, зябкость, ухудшение памяти, повышенная физическая и умственная утомляемость.
- Витамин «В1» содержится в продуктах: Рис без обработки, хлеб грубый, овсяная крупа, пивные дрожжи в сухом состоянии, свинина, фундук, пшеница.

Нехватка в организме витамина «В5»

- может вызывать следующие болезни и недуги: усталость, головные боли, быстрая утомляемость, бессонница, депрессия.
- Витамин «В5» содержится в продуктах: печень, мясо цыпленка, почки, рис, сердце, пивные дрожжи, грибы.

Кругом враги

- КАК понять, хватает ли вам витаминов или вы «бедствуете»? Если вы регулярно пьете комплексные витаминки из аптеки, можете быть относительно спокойны — необходимый минимум для поддержания здоровья вы, скорее всего, имеете. Хотя нелишне помнить, что враги витаминов — курение (разрушает витамин С, каротин, ФК), антибиотики (В2 и С), гормональные препараты (В6, С, ФК), транквилизаторы (В2) и обезболивающие (С, ФК), а также любые стрессы (все витамины «расходуются» в два раза быстрее).