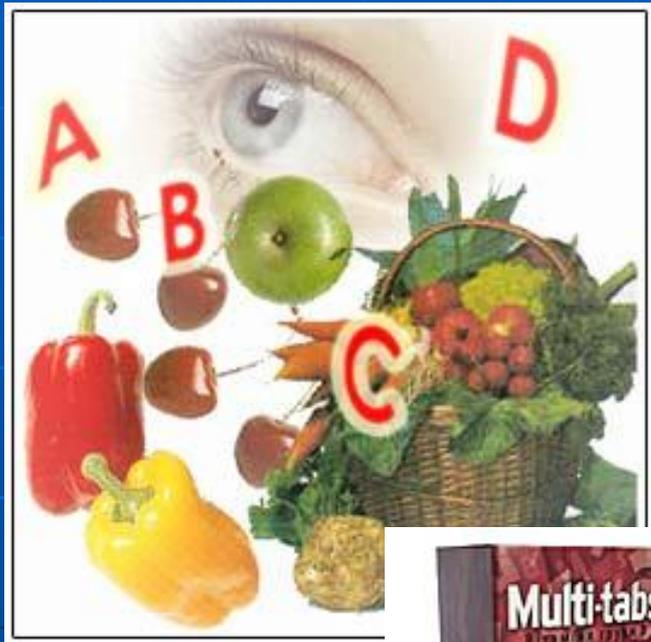


Реферат  
На тему:  
«Витамины. Значение витаминов в жизни людей.»



Выполнила:

ученица 9 «Б» класса  
Басюл Анастасия.



Москва 2006 год.

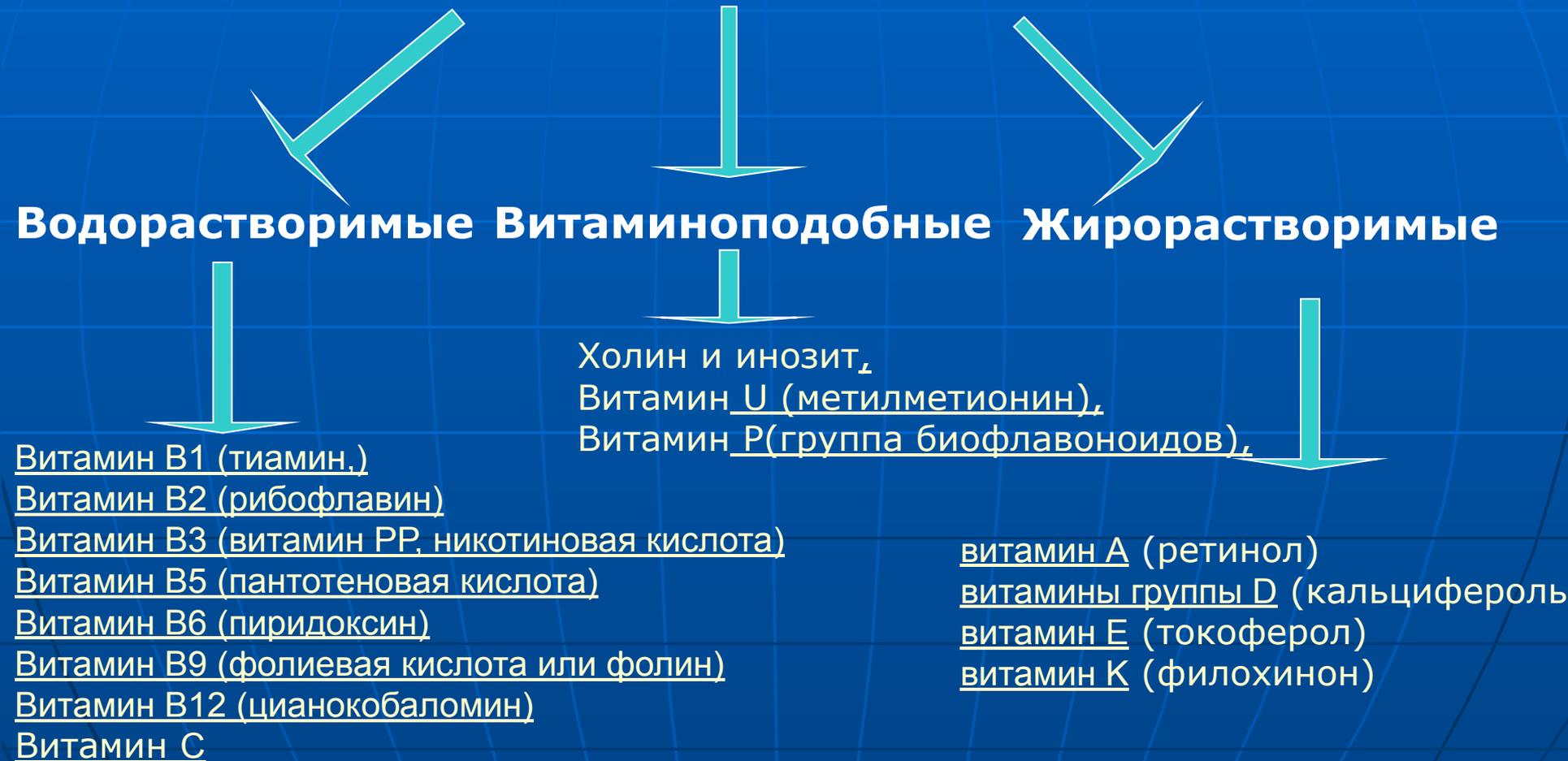
# Витамины. Их значение в жизни людей.

- Витамины-(от лат. «vita» - жизнь), группа биологически активных органических соединений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организмов.



# Классификация витаминов.

## ВИТАМИНЫ



# Группа водорастворимых витаминов- группа В.

Витамин	Название	ЗНАЧЕНИЕ
Витамин В <sub>1</sub>	Тиамин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Оказывает регулирующее воздействие на деятельность нервной системы.</li><li>• Улучшает циркуляцию крови и участвует в кроветворении .</li></ul>
Витамин В <sub>2</sub>	рибофлавин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Влияет на рост и возобновление клеток.</li></ul>
Витамин РР(В <sub>3</sub> )	кислота никотиновая, никотинамид	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживает здоровой систему пищеварения.</li><li>• Усиливает кровообращение и снижает повышенное кровеносное давление</li></ul>
Витамин В <sub>5</sub>	кислота пантотеновая	<ul style="list-style-type: none"><li>• Снижает побочные и токсические эффекты многих антибиотиков</li><li>• Помогает при инфекциях, способствуя синтезу антител.</li></ul>
Витамин В <sub>6</sub>	пиридоксин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Способствует должному усвоению белка и жира.</li></ul>
Витамин С (В <sub>9</sub> )	кислота фолиевая	<ul style="list-style-type: none"><li>• Защищает от кишечных паразитов и пищевых отравлений.</li><li>• Обеспечивает здоровый вид кожи.</li></ul>
Витамин В <sub>12</sub>	цианкобаламин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Предотвращая появление анемии.</li><li>• У детей способствует росту и улучшению аппетита.</li></ul>

# Витамин В1 (тиамин)

Действие: **РАЗРУШИТЕЛИ:**

• Оптимизирует работу сердца  
• Он способствует нормальному пищеварению  
• улучшает обмен веществ  
• Выбрасывает из организма старую кровь  
• Оказывает благотворное влияние на нервную систему  
• Улучшает циркуляцию крови и участвует в кроветворении

**Химическая формула:**



• нормальный  
пищеварительного  
Я  
ного воздействия

системы

**Источники:**

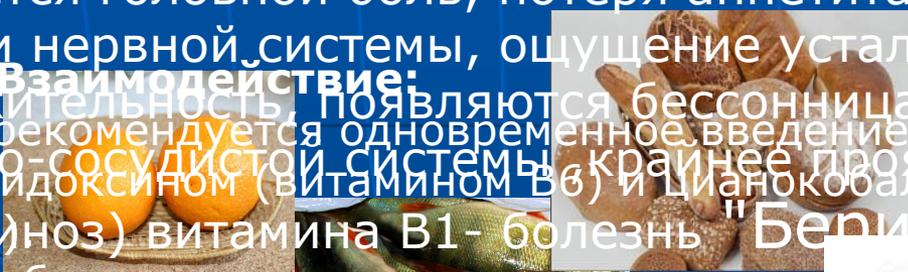
## Проявления недостатка или избытка

Появляется головной боль, потеря аппетита, нарушение функции нервной системы, ощущение усталости,

раздражительность, появляются бессонница, нарушения сердечно-сосудистой системы, крайнее проявление недостатка пиридоксин (витамином В6) и Цианокобаламином (витамином В12) витамина В1- болезнь "Бери-бери"

• Антибиотики, лекарства, содержащие селен могут снижать уровень тиамина в организме.

• Для перевода тиамина в его активную форму необходим магний.



# Жирорастворимые витамины.

Витамин	Название	Значение
<b>Витамин А</b>	ретинол	<ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживает нормальную работу щитовидной железы , печени и надпочечников. Это один из витаминов, сохраняющий молодость</li></ul>
<b>Витамин D</b>	кальциферол	<ul style="list-style-type: none"><li>• Способствует усвоению витамина А. Препятствует возникновению рахита</li></ul>
<b>Витамин Е</b>	токоферол	<ul style="list-style-type: none"><li>• Благоприятно влияет на работу половых и некоторых других желез.</li><li>• Используется при мышечных дистрофиях, кожных заболеваниях, заболеваниях глаз.</li></ul>
<b>Витамин К</b>	филлохинон	<ul style="list-style-type: none"><li>• Участие в свертывании крови. Необходим при лечении антибиотиками и препаратами влияющими на микрофлору кишечника.</li></ul>

# Витамин А (ретинол)

Всасывание витамина А может быть нарушено при хронических заболеваниях печени и кишечника

**Избыток витамина А** характеризуется воспалением глаз, выпадением волос, истощением, головными болями, бессонницей

**Химическая формула**  $C_{20}H_{30}O$   
Существует в двух формах: уже готовый витамин А, который называется **ретинол**, и провитамин А, **каротин**

**Эпителиальных покровов** - кожи, слизистых оболочек, роговицы и др. Отмечается также **Витамин А оказывает влияние на:**

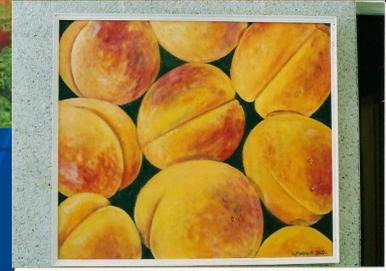
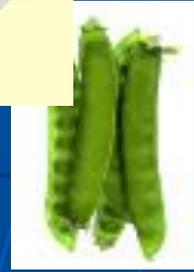
- состояние эпителиальной ткани
- задержка роста.
- развитие молодого организма
- процессы роста и формирования скелета
- зрение

• для поддержания нормальной работы  
**Часто наблюдаются конъюнктивит, блефарит, характерна сухость роговицы - ксерофтальмия**

**Симптомом гиповитаминоза А является так**

называемая **куриная слепота** - гемералопия; она выражается потерей остроты зрения в сумерках, хотя днем больные видят нормально.

## Источники:



# Витаминный препарат- Алфавит



Суточный комплекс содержит:

Белая таблетка		Голубая таблетка		Розовая таблетка	
<b>ВИТАМИНЫ:</b>		<b>ВИТАМИНЫ:</b>		<b>ВИТАМИНЫ:</b>	
B1	1,5 мг	A	3333 ME	B2	1,7 мг
B3	20 мг	E	10 ME	B5	5 мг
B6	1 мг	C	80 мг	B6	1 мг
				B9	200 мкг
				B12	3 мкг
				D3	100 ME
				H	30 мкг
				K1	25 мкг
<b>минералы:</b>		<b>минералы:</b>		<b>минералы:</b>	
Железо	18 мг	Магний	40 мг	Кальций	100 мг
Йод	150 мкг	Маргец	2,5 мг	Хром	25 мкг
Медь	2 мг	Селен	25 мкг		
Моде́н	250 мкг	Цинк	15 мг		

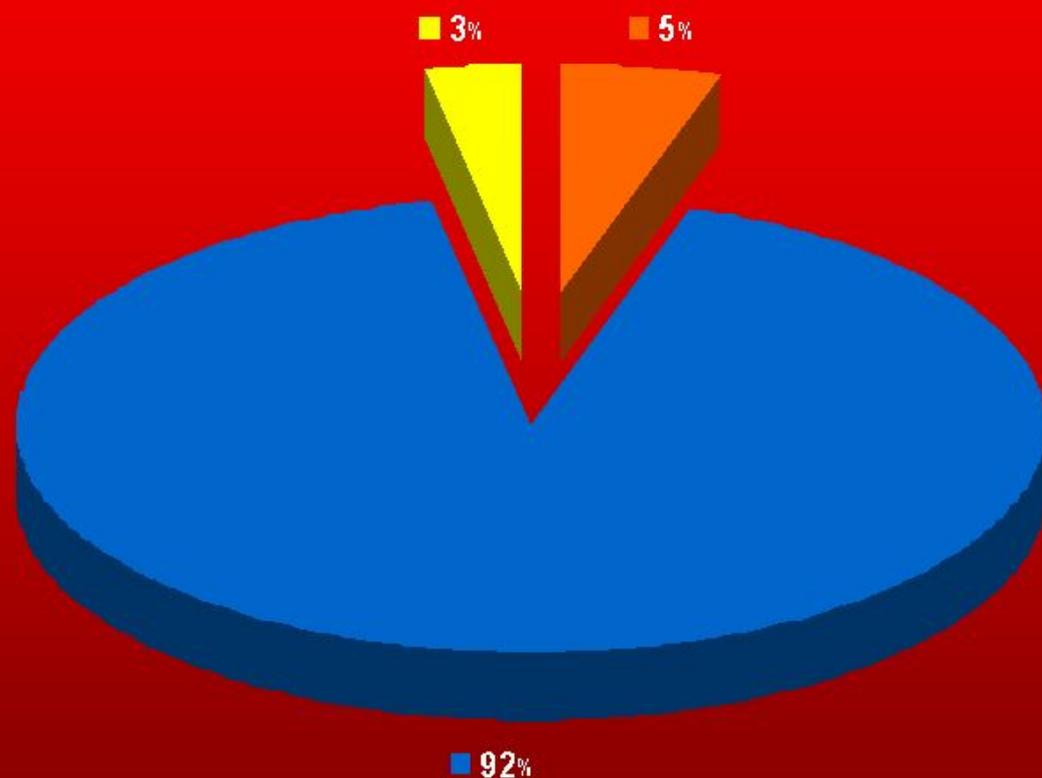
При полноте состава в нем учтена совместимость компонентов. Они разнесены по 3 таблеткам, которые удобно принимать за завтраком, обедом и ужином. Таким образом, их прием органично сочетается с режимом питания. Интервал в 4–6 часов гарантирует, что антагонисты «не встретятся», а синергисты «не разлучатся».

# Собственные исследования

- Как вы считаете, нужно ли принимать витамины?
- Часто ли вы употребляете витамины?
- Кто/что влияет на ваш выбор при покупке витаминных комплексов?

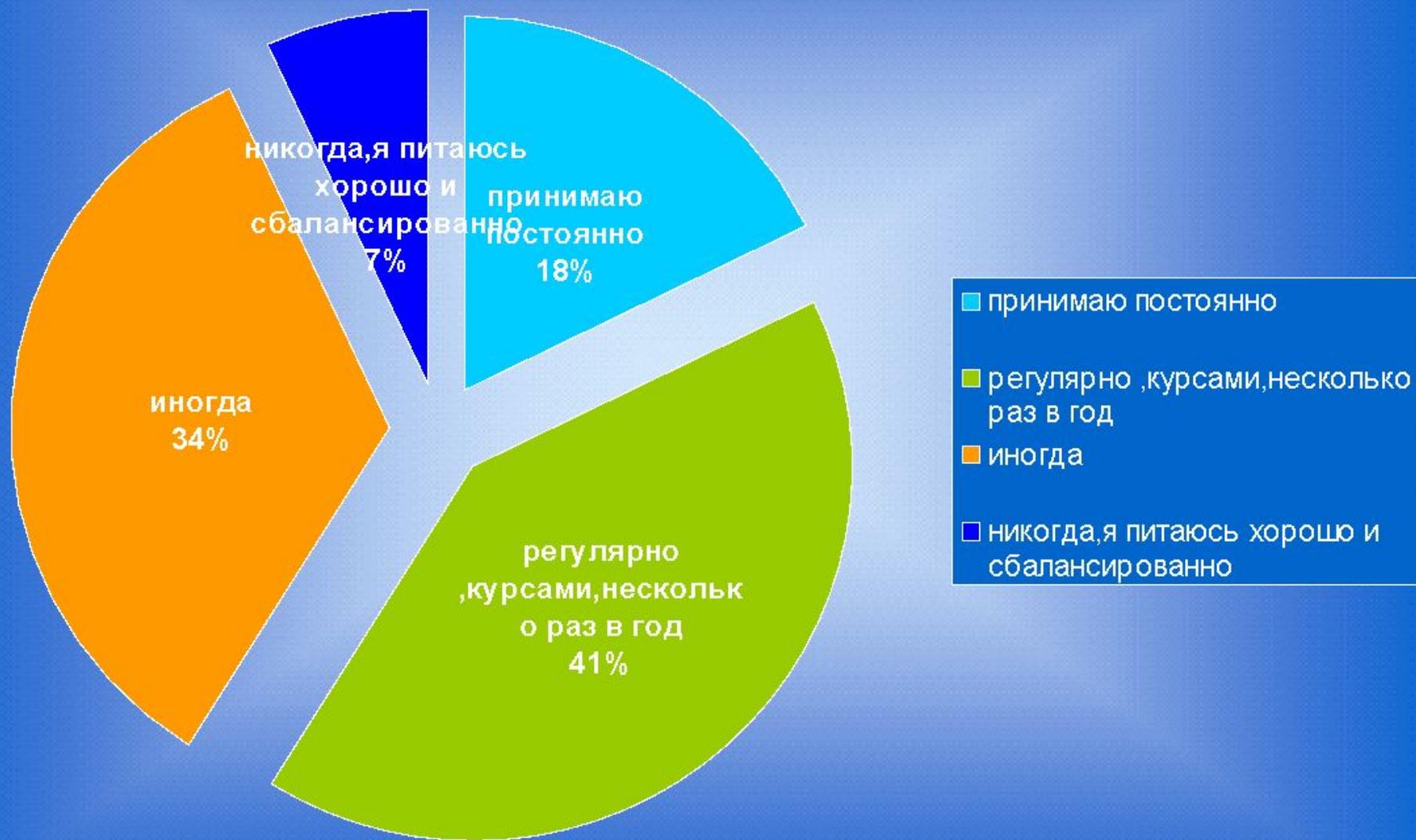


## Как вы считаете ,нужно ли принимать витамины?

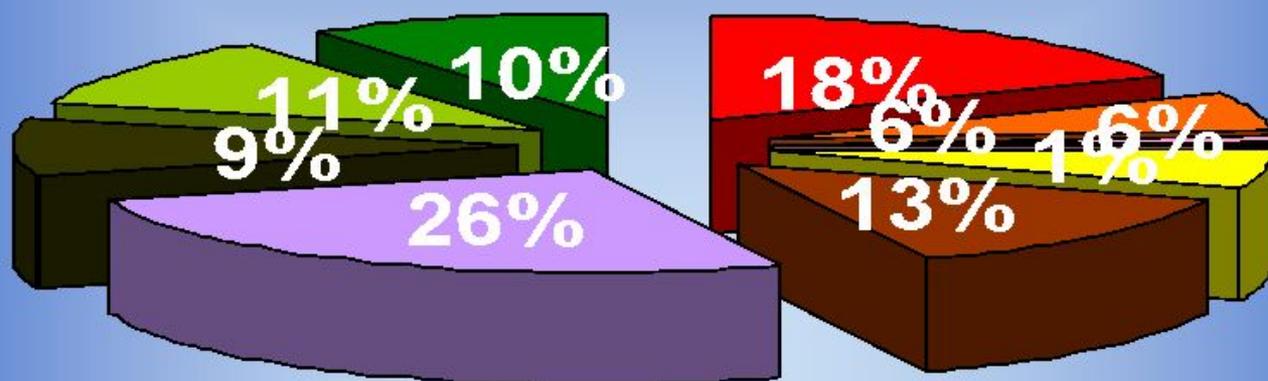


- Не знаю
- Да, нужно, мы получаем их с пищей недостаточно
- Нет ,не нужно

## Как часто в употребляете витамины?



# Что/Кто влияет на Ваш выбор при покупке Витаминов?



- **Советы друзей, родственников**
- **Реклама по телевидению**
- **Реклама по радио**
- **Реклама в печатных изданиях**
- **Рекомендация сотрудников аптеки**
- **Рекомендации врача**
- **Ничего не влияет**
- **Интернет**
- **Другое**

В результате исследования мне удалось выяснить , что большая часть населения считает витамины неотъемлемой частью питания, но всё же употребляют их далеко не все.

