ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ

Витамины и их значение для организма

Витамины – это особые вещества, необходимые организму для полноценного функционирования. Они не обладают пищевой ценностью, но выполняют важнейшие функции – регулируют обменные процессы, катализируют биохимические реакции, помогают в усвоении многих минеральных компонентов.

Витамин А

- Содержится в моркови, тыкве, паприке, шалфее, брокколи, персиках, дыне.
- Дефицит витамина А вызывает «куриную слепоту»
- Суточная норма для детей до года: 400 мкг / 1162,80 МЕ
- Суточная норма для подростков и взрослых мужского пола: 650-950 мкг/ 1889,55-2761,65 МЕ
- Суточная норма для подростков и взрослых женского пола: 600-800 мкг/ 1744,20-2325,60 МЕ

- **Авитамино́з** — заболевание, являющееся следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины.

Общими признаками всех типов авитаминозов становятся:

- сниженный аппетит;
- повышенная утомляемость;
- сонливость;
- раздражительность;
- приступы тошноты.

Выполнила студентка 109 группы лечебного факультета
Молокаева Мария Юрьевна
Куратор: кандидат медицинских наук, доцент ТГМУ
Нганкам Л.П.

Витамин Д

- Содержится в рыбьем жире, яичном желтке, козьем молоке, бананах, сливочном масле, твердых сырах, печени трески, жирной рыбе
- Дефицит витамина Д вызывает деминерализацию кости, что у детей приводит к рахиту, а у взрослых-к остеомаляции
- Суточная норма для детей до 12 месяцев : 10 мкг/ 400 МЕ
- Суточная норма для детей от 1 года и взрослых до 70 лет: 15 мкг / 600 МЕ

Витамин В12

- Содержится в печени, говядине, свинине, баранине, яйцах и грудке индейки, креветках и мидиях
- Дефицит витамина В12 вызывает риск развития тромбозов и нарушения вегетативной нервной системы
- Суточная доза для взрослых: 2,4 мкг/ 2,27 МЕ
- Суточная доза для детей: 0,3-1 мкг/0,28-0,94 МЕ

Витамин С

- Содержится в шиповнике, сладком перце, смородине, облепихе, петрушке, укропе, капусте, яблоках, ананасах, цитрусовых
- Дефицит витамина С приводит к развитию цинги
- Суточная норма для взрослых: 90 мг/ 84960 МЕ
- Суточная норма для детей: 30-60 мг/ 28320-56640 МЕ