

## 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 **«куруную 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

- **Авитаминоз** — 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 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



### Витамин Д

- Содержится в рыбьем жире, яичном желтке, козьем молоке, бананах, сливочном масле, твердых сырах, печени трески, жирной рыбе
- Дефицит витамина Д вызывает **демнерализацию кости**, что у детей приводит к **рахиту**, а у взрослых-к **остеомалации**
- 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



12

