

# РОЛИ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Презентация Кремневой Екатерины 8б.

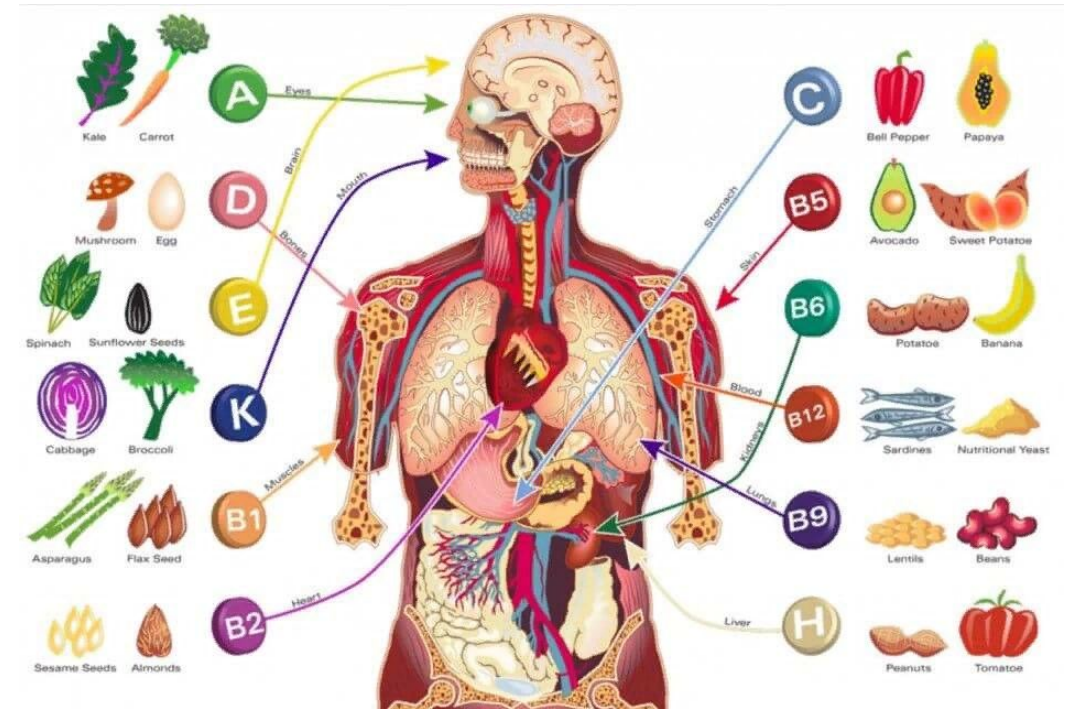
# ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

- Витамины – это ряд низкомолекулярных органических соединений, которые не несут питательной ценности (то есть не служат источниками калорий), но являются необходимыми для поддержания жизнедеятельности организма. Роль витаминов в питании человека огромна. Потребности человеческого организма в основных витаминах на сегодняшний день хорошо изучены, при недостатке, а также при переизбытке тех или иных витаминов человек начинает чувствовать определённые неприятные симптомы. В прошлые же века авитаминоз уносил жизни не меньше, чем бандиты, дикие звери или стихийные бедствия – чего стоит только одна цинга, вызываемая недостатком витамина С в продуктах питания человека, или бери-бери, виной которой является нехватка витаминов группы В.



# РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

- Витамины не имеют существенного пластического и энергетического значения для организма человека.
- Большую часть витаминов организм не способен синтезировать сам. Эти витамины должны быть неотъемлемой частью пищевого рациона человека. Источниками витаминов для человека являются пищевые продукты растительного и животного происхождения. С пищей витамины поступают в готовом виде, или в форме провитаминов, из которых в организме образуются витамины. Некоторые витамины синтезируются микрофлорой кишечника.





## ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА И ПРОЯВЛЕНИЙ АВИТАМИНОЗА ЯВЛЯЮТСЯ:

- снижение аппетита;
- быстрая утомляемость;
- эмоциональная неустойчивость, раздражительность, плохое настроение, депрессия;
- «заеды» или трещинки в уголках рта;
- нарушения сна;
- шелушение кожи, сухость, краснота, пятна, эрозии.



# ВИТАМИНЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ ГРУППЫ:

- водорастворимые (В1, В2, В6, В9, В12, Р, РР, С) – они растворяются в воде и вода необходима для их усвоения организмом;
- жирорастворимые (А, Е, D, К) – для того чтобы они усвоились, необходим жир, так как они растворяются только в жирах. Именно поэтому очень важно даже во время диет потреблять необходимое количество жиров – без них ваш организм не получит крайне важных для него витаминов.





# ОСНОВНЫЕ ВИТАМИНЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА.

Большинство витаминов не синтезируются в организме человека, поэтому они должны регулярно и в достаточном количестве поступать в организм с пищей или в виде витаминно-минеральных комплексов и пищевых добавок.

## ВИТАМИН А

# А

**Жирорастворимый**  
Способствует

- росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен
- нормальному обмену веществ
- повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания
- поддержанию ночного зрения



Яйца Масло Папайя Морковь Молоко Печень Капуста

## ВИТАМИН В<sub>1</sub>

# В<sub>1</sub>

**Водорастворимый**  
Способствует

- улучшению умственных способностей
- перевариванию пищи
- нормальной работе сердца, нервной системы и мышц



Горох Мясо Картофель Соевые бобы Молоко Зерно

## ВИТАМИН В<sub>2</sub>

# В<sub>2</sub>

**Водорастворимый**  
Способствует

- обмену жиров, углеводов и белков
- росту тканей
- нормальной работе сальных желез
- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний



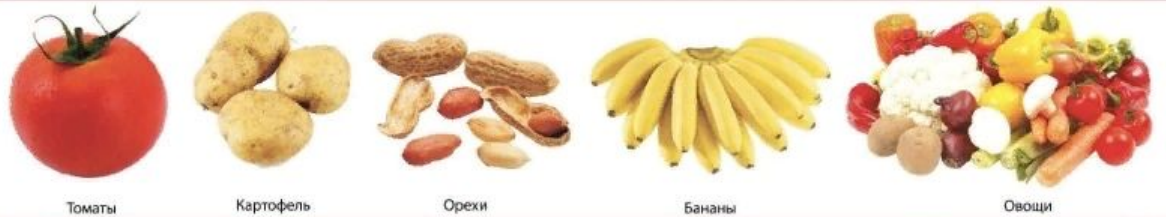
Зеленые овощи Хлеб Мясо Сыр Соевые бобы Молоко

## ВИТАМИН В

# В

**Водорастворимый**  
Способствует

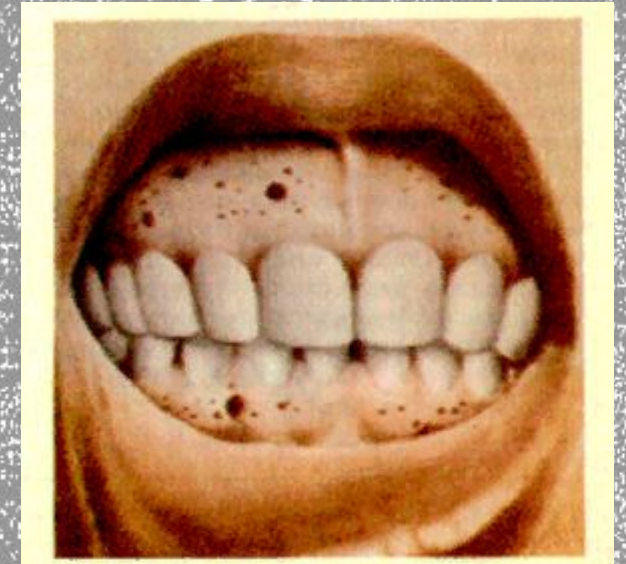
- нормальной работе нервной системы
- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера



Томаты Картофель Орехи Бананы Овощи



# ЗАБОЛЕВАНИЯ



- Бери-бери — слабость, потеря веса, атрофия мышц, нарушения интеллекта, расстройства со стороны пищеварительной и сердечно-сосудистой системы, развитие парезов и параличей.
- Куриная слепота — расстройство сумеречного зрения.
- Цинга — нарушение синтеза коллагена — потеря прочности соединительной ткани — кровотечения (в т. ч. кровоточивость десен, носовые).
- Пеллагра — заболевание, вызванное недостатком витамина РР, сопровождаемое дерматитом, диареей, деменцией (слабоумием).
- Рахит — заболевание детей грудного и раннего возраста, вызванное недостатком витамина D, и, как следствие, нарушением кальциевого обмена, дефицитом кальция и протекающее с нарушением образования костей и недостаточностью их минерализации.
- Остеопороз — заболевание, связанное с нарушением образования костной ткани и увеличением хрупкости костей; может быть связано с недостатком витамина D.

# ИСТОЧНИКИ

- <https://shilovo-med.medgis.ru/materials/view/znachenie-vitaminov-v-zhizni-chelo>
- <https://foxford.ru/wiki/biologiya/vitaminy-v-organizme-cheloveka>
- <https://medicina.dobro-est.com/vitaminy-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html>





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

Кремнева Екатерина 86