# ВИТАМИНЫ

K

D

**Водорастворимые витамины включают витамин С и витамины группы В: тиамин, рибофлавин, пантотеновую кислоту, В6, В12, ниацин, фолат и биотин.**

**Жирорастворимыми являются витамины А, Е, D и К.**

В частности, применение поливитаминов во время внутриутробного развития и в раннем детстве повышает риск аллергических реакций, вызывая изменения иммунного статуса.

- Витамины участвуют в регуляции обмена веществ; они являются биологическими катализаторами или реагентами фотохимических процессов, протекающих в организме, также они активно участвуют в образовании ферментов.
- Витамины влияют на усвоение питательных веществ, способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Являясь составной частью ферментов, витамины определяют их нормальную функцию и активность.

общее количество изученных витаминов, витаминоподобных веществ остается небольшим и не превышает 30 наименований.

Непосредственное значение для питания, здоровья имеют только ***20 витаминов***.

Деление витаминов на водорастворимые, жирорастворимые сложилось давно, причем водорастворимые витамины называли ***энзимовитаминами***, а жирорастворимую группу - ***гормоновитаминами***.

- Приобретая витаминные препараты, учитывайте существенную разницу в интересах тех, кто производит и продает, используя для максимального расширения сбыта весьма убедительную, картинно разработанную рекламу, и тех, кто покупает их для себя или для своих детей.

# Отсутствие или недостаток

в организме витаминов вызывает гиповитаминозы (болезни в результате длительного недостатка) и авитаминозы (болезни в результате отсутствия витаминов). При приеме витаминов в количествах, значительно превышающих физиологические нормы, могут развиваться гипервитаминозы.

**Витамины** -низкомолекулярные органические соединения различной мической природы, необходимые для существления важнейших процессов, протекающих в живом организме.

**Для нармальной жизнидеятельности человека витамины необходимы в небольших колличествах.**

***Спасибо за просмотр!***