

***Презентация на тему:
Витамин А***

***Подготовил ученик 7 класса
15 группы Оршлет Егор***

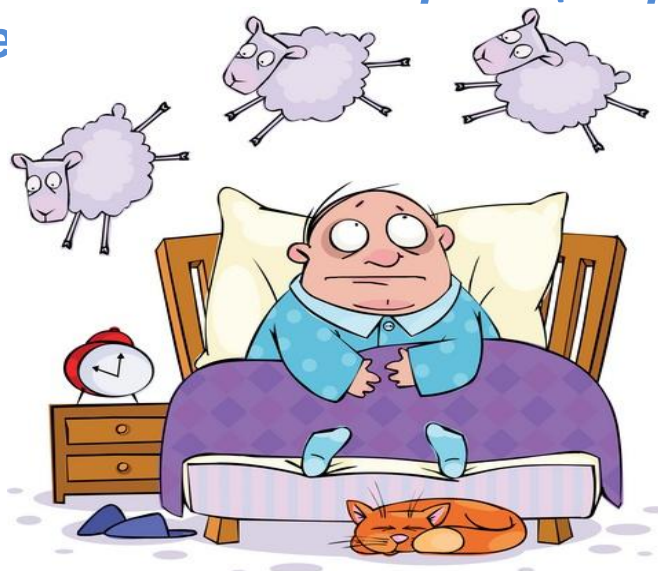
Польза Витамина А

- Витамин А включает значительное число жирорастворимых соединений, важнейшими среди которых являются ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота и эфиры ретинола.
- Витамин А выполняет множество функций в организме: способствует росту и регенерации тканей, обеспечивает эластичность кожи и волос. Оказывает антиоксидантное действие, повышает иммунитет, усиливает сопротивляемость организма к инфекциям. Одна из важных функций витамина А - предотвращение куриной слепоты (нарушение сумеречного зрения).



Передозировка витамина А

- *Принимать витамин А следует осторожно, его систематическая передозировка может спровоцировать появление токсических явлений: бессонницу, тошноту, рвоту, чрезмерное шелушение кожи, нарушения менструального цикла, слабость, увеличение печени, мигрени. Излишние дозы витамина А во время беременности могут стать причиной врожденных дефектов плода, поэтому принимать данный препарат следует только по назначению врача (строго соблюдая дозировку) и под е*



Источники витамина А

- Витамин А может попадать в организм в виде ретиноидов, которые чаще всего содержатся в продуктах животного происхождения (печени, сливочном масле, сыре, икре осетровых, в рыбьем жире, яичном желтке), также этот витамин может синтезироваться в организме из каротиноидов, которые чаще всего содержатся в продуктах растительного происхождения (моркови, тыкве, шпинате, брокколи, абрикосах, персиках, винограде, шалфее, мяте, корне лопуха и др.).



Взаимодействие витамина А с другими веществами

- *Ретинол отлично взаимодействует с другим жирорастворимым витамином – токоферолом (Витамином Е), при недостатке в организме витамин Е усвоение ретинола ухудшается, поэтому оптимально принимать эти витамины вместе.*
- *Мешает усвоению витамина А и дефицит цинка в организме, без этого микроэлемента превращение витамина А в активную форму затрудняется и приводит к не усваиванию ретинола.*
- *Дефицит витамина А в организме может возникнуть в случае постоянного употребления минерального масла, которое растворяет витамин А, но при этом само не усваивается организмом.*

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОКОНЧЕНА**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ :T**