

«Витамины»



Витамины

Водорастворимые

Жирорастворимые

C, B1, B2, B12, PP, H и др.

A, D, K, E

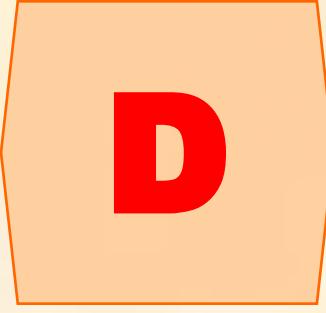
Характеристика витаминов

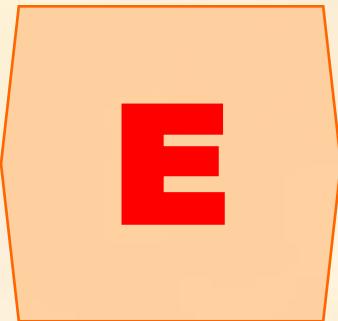
Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявление авитаминоза
A			
B			
C			
D			
PP			
E			
K			

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявление авитаминоза
A	0,9	Молоко, рыба, яйца, масло, морковь, петрушка, абрикосы	<p>Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани.</p> <p>Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).</p> 

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявление авитаминоза
B₁	1,4 - 1,6	Орехи, апельсины, хлеб грубого помола, мясо птицы, зелень.	Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке - заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявление авитаминоза
<p style="text-align: center;">C</p> 	75	<p>Цитрусовые, сладкий перец, ягоды, морковь</p>	<p>Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток.</p> <p>При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).</p>

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявление авитаминоза
	2,5	<p>Вырабатывается в коже под действием УФО, им <u>богаты</u>: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра</p>	<p>Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - ракит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)</p>

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявление авитаминоза
	<p>10</p> 	<p>Молоко, зародыши пшеницы, растительное масло, листья салата, мясо, печень, сливочное масло</p>	<p>Помогает организму: стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье</p>

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявление авитаминоза
P P	20	Свинина, рыба, арахис, помидоры, петрушка, шиповник, мята	Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявление авитаминоза
K	Не установлена	<p>Зелень, зеленые помидоры, хлеб грубого помола, капуста, шпинат</p> 	<p>Обеспечивает свертываемость крови, предупреждает остеопороз</p>

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявление авитаминоза
<p>Н</p> 	<p>Не установлена</p>	<p>Капуста, грибы, бобовые, земляника, кукуруза, мясо</p>	<p>Влияет на сон и аппетит, состояние кожи и волос, уровень холестерина в крови</p>

Нарушения витаминного баланса в организме

Гиповитаминоз – витаминная недостаточность, возникающая при недостаточном поступлении витаминов в организм.

Авитаминоз – заболевание, являющееся следствием длительного отсутствия каких-либо витаминов или витамина.

Гипервитаминоз – интоксикация, вызываемая приемом резко повышенных доз витаминов.

Витамины – это органические соединения, которые в небольших количествах постоянно требуются для нормального протекания биохимических реакций в организме.

