

# *«Витамины»*



# **Витамины**

```
graph TD; A[Витамины] --> B[Водорастворимые]; A --> C[Жирорастворимые]; B --> D["С, В1, В2, В12, РР, Н и др."]; C --> E["А, D, К, Е"]
```

**Водорастворимые**

**С, В1, В2, В12, РР, Н и др.**

**Жирорастворимые**

**А, D, К, Е**


# Характеристика витаминов

<b>Витамин</b>	<b>Суточная потребность (мг)</b>	<b>Источники витамина</b>	<b>Проявление авитаминоза</b>
<b>А</b>			
<b>В</b>			
<b>С</b>			
<b>Д</b>			
<b>РР</b>			
<b>Е</b>			
<b>К</b>			

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

<b>Витамин</b>	<b>Суточная потребность (мг)</b>	<b>Источники витамина</b>	<b>Проявление авитаминоза</b>
 <p><b>В<sub>1</sub></b></p>	<p>1,4 - 1,6</p> 	<p><b>Орехи, апельсины, хлеб грубого помола, мясо птицы, зелень.</b></p>	<p><b>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).</b></p>

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

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

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



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

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

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

