

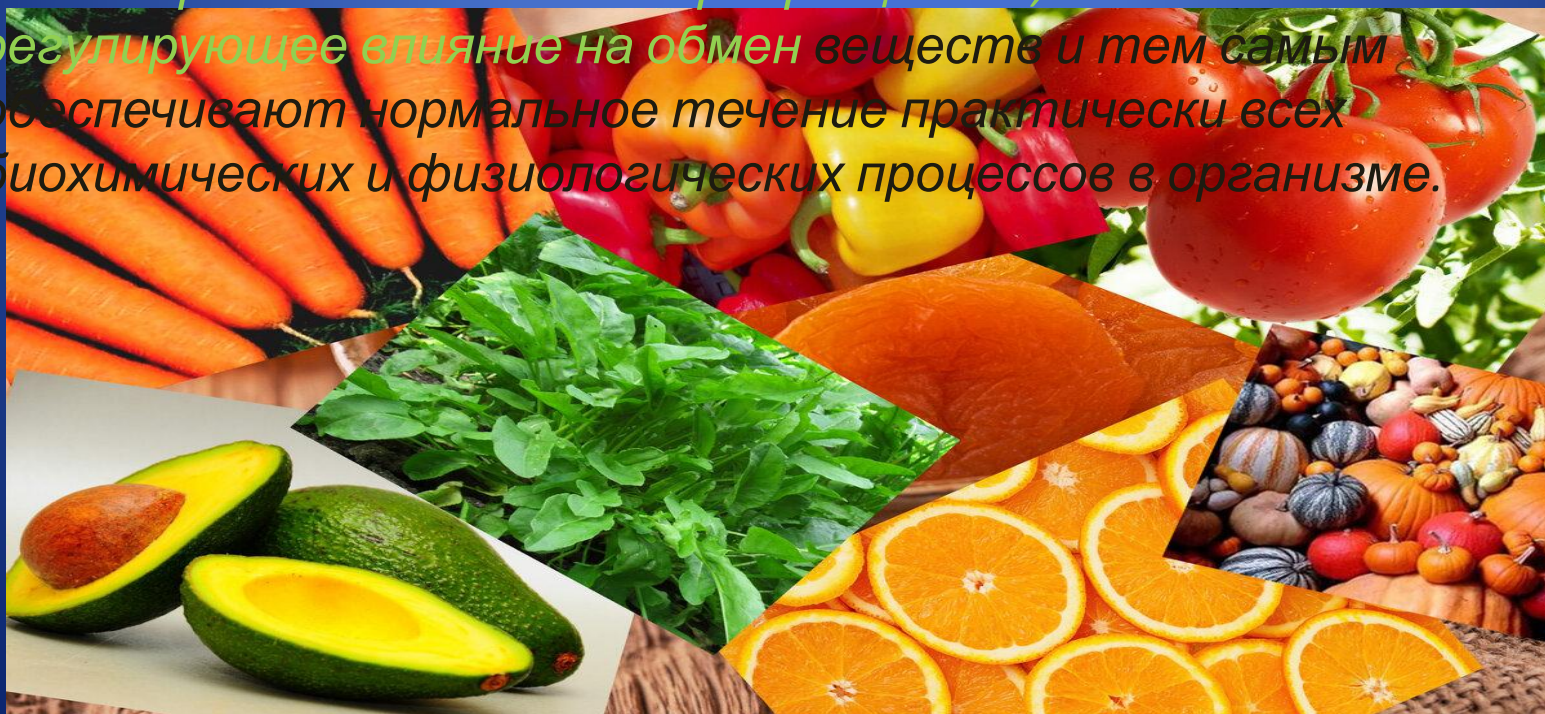
Витамины:

Характеристика, значение



Выполнил
слушатель гр.
Оператор
ЭВ и ВМ
Терунашвили Т.В

Витамины (лат. *vita* жизнь + амины) — низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, абсолютно необходимые для нормальной жизнедеятельности организмов. Являются незаменимыми пищевыми веществами, т.к. за исключением никотиновой кислоты они не синтезируются организмом человека и поступают главным образом в составе продуктов питания. Участвуя в разнообразных химических превращениях, они оказывают регулирующее влияние на обмен веществ и тем самым обеспечивают нормальное течение практически всех биохимических и физиологических процессов в организме.



Классификация витаминов

Водорастворимые включают витамин С и витамины группы В: тиамин, рибофлавин, пантотеновую кислоту, В6, В12, ниацин, фолат и биотин. Жирорастворимые - витамины А, Е, Д и К.,



Витамин А:

Бережёт зрение.
Заботится о коже,
делает её мягкой и
эластичной. Регулирует
обмен веществ.
Повышает иммунитет,
устойчивость
организма к
инфекциям. Помогает
детям расти.



Витамины группы В

- ❖ Укрепляют нервную систему и помогают работать мозгу.
- ❖ Повышают иммунитет и улучшают кровь.
- ❖ Защищают все слизистые оболочки.
- ❖ Помогают кишечнику, печени и всем мышцам, суставам и связкам.



Витамин С

- ❖ Укрепляет иммунитет, предохраняя вас от инфекций и онкологических заболеваний.
- ❖ Защищает сосуды, слизистые оболочки, все зубы и кости.
- ❖ Помогает всей эндокринной системе.
- ❖ Не дает нам стареть.



Витамин D

- ❖ Регулирует обмен кальция и фосфора.
- ❖ Укрепляет кости и помогает им расти.
- ❖ Поддерживает иммунитет



ВИТАМИН Е

Защищает нас от стресса и канцерогенных веществ.
Помогает усвоению белков, жиров и витамина А.
Благотворно влияет на половые железы.



Витамин К

Участвует в синтезе протромбина.
Способствует нормальной свёртываемости крови.



Витаминоподобные соединения

Также хорошо известна группа витаминоподобных соединений. К ним относят холин, инозит, оротовую, липоевую и парааминобензойную кислоты, карнитин, биофлавоноиды (рутин, кверцетин, чайные катехины) и ряд других соединений. Витаминоподобные соединения не имеют всех основных признаков, присущих истинным витаминам, и, следовательно, таковыми не являются.

