

« Ферменты. Витамины. Гормоны »

Витамин – от латинского «V i t a» - ЖИЗНЬ

Витамины –
органические вещества,
которые требуются в
очень малых
количествах для
протекания
биохимических
процессов в организме.



Ученые выяснили...

что витаминов требуется очень мало, ими нельзя запастись впрок, они должны поступать в организм постоянно (из продуктов питания, т.к. практически не образуются в организме). При нарушении нормы витаминов возникает:

- **АВИТАМИНОЗ** — недостаток витаминов в организме.
- **ГИПЕРВИТАМИНОЗ** — избыток витаминов в организме.

Витамины - жизненно важные
вещества,
играющие важную роль в обмене
веществ и поступающие с пищей извне.



Что мешает усвоению витаминов

1. Алкоголь – разрушает витамины А, группы В, кальций, цинк, калий, магний....
2. Никотин – разрушает витамины А, С, Е, селен.
3. Кофеин – убивает витамины В, РР, снижает содержание железа, калия, цинка...
4. Аспирин – уменьшает содержание витаминов группы В, С, А, кальция, калия.
5. Антибиотики – разрушают витамины группы В, железо, кальций, магний..
6. Снотворные средства – затрудняют усвоение витаминов А, Д, Е, В₁₂, сильно снижают уровень кальция.

Гормоны - это биологически активные вещества, регулирующие функции организма человека и животных

- Гормоны вырабатываются железами внутренней секреции. Гормоны делятся на три группы:
- Стероидные гормоны
- Пептидные и белковые гормоны
- Гормоны, производные аминокислоты тирозина