




Презентация на  
тему

**Витамины**





Недостаточное содержание витаминов в пище, а также нарушение их усвоения организмом приводит к развитию тяжелых нарушений обмена веществ.

• **Гиповитаминоз**- это состояние человека которому не хватает одного вида витамина. Например, при недостатке витамина А появляется

болезнь – куриная слепота-нарушение сумеречного зрения; витамин В6-анемия, дерматит, судороги; В12- злокачественная анемия, дегенеративные изменения нервной ткани; Витамин РР- пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия).

• **Полигиповитаминоз** - это состояние когда организму не хватает комплекса витаминов.

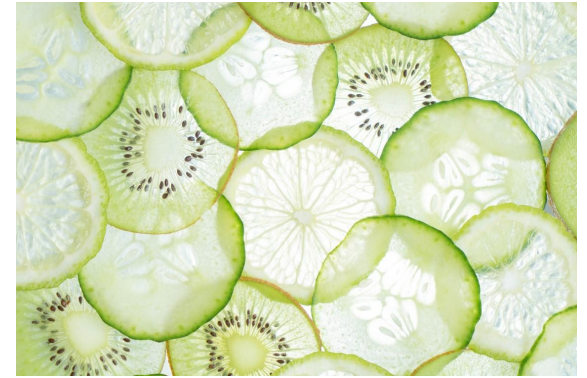
• **Гипервитаминоз**- это состояние организма в котором находится избыточное количество витаминов. Проявляется в виде интоксикации (отравления) организма.

Гипервитаминоз очень часто наблюдается у

людей, которые занимаются культуризмом и нередко без меры употребляют пищевые добавки и витамины



• **Авитаминоз** - Заболевание, возникающее в результате отсутствия того или иного витамина в организме



Витамины делят на жирорастворимые - А, D, Е, F, К и водорастворимые - все остальные.



# Витамин А

Витамин А — жирорастворимый витамин, который играет важную роль в поддержании здоровья. Он участвует в формировании и поддержании структуры клеток, в регуляции иммунной системы и в поддержании зрения.

Витамин А содержится в печени, рыбьем жире, яичном желтке, сливочном масле, а также в продуктах животного происхождения, богатых каротином. В растительных продуктах витамин А содержится в виде каротиноидов, которые могут превращаться в витамин А в организме.

Дефицит витамина А может привести к различным заболеваниям, таким как сухость кожи, ухудшение зрения, снижение иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекциям. В тяжелых случаях может возникнуть слепота.

Витамин А также участвует в процессе деления клеток и в поддержании здоровья слизистых оболочек.

Витамин А содержится в печени, рыбьем жире, яичном желтке, сливочном масле, а также в продуктах животного происхождения, богатых каротином. В растительных продуктах витамин А содержится в виде каротиноидов, которые могут превращаться в витамин А в организме.

Витамин А также участвует в процессе деления клеток и в поддержании здоровья слизистых оболочек.

Витамин А содержится в печени, рыбьем жире, яичном желтке, сливочном масле, а также в продуктах животного происхождения, богатых каротином. В растительных продуктах витамин А содержится в виде каротиноидов, которые могут превращаться в витамин А в организме.

Витамин А также участвует в процессе деления клеток и в поддержании здоровья слизистых оболочек.

Витамин А содержится в печени, рыбьем жире, яичном желтке, сливочном масле, а также в продуктах животного происхождения, богатых каротином. В растительных продуктах витамин А содержится в виде каротиноидов, которые могут превращаться в витамин А в организме.









# Витамин С - водорастворимы й

▲ A    
 B

C

▶ П  C

▶

C



### Заготовка

Собирают сырье в фазе максимального накопления преобладающего витамина. В плодах шиповника это витамин С, хотя в них содержатся также витамины группы В, витамин Е и др. Сырье заготавливают в сухую погоду, сушат в день сбора. Витамины - относительно стойкие соединения и сушка допускается при температуре 70-90°С.

### Хранение

В сухом, хорошо проветриваемом помещении, оберегая от действия факторов окружающей среды и вредителей.

### Применение

Гиповитаминозы связаны с нарушением обмена веществ при тяжелых заболеваниях печени, желудка, кишечника, беременности, чрезмерно быстром росте и другое. Наступает эндогенный патологический гиповитаминоз даже при полноценном питании. При этом необходима заместительная (восполняющая) витаминотерапия. Не менее важна медикаментозная терапия различных заболеваний витаминными лекарственными препаратами. В медицинской и фармацевтической практике широко применяют витаминное растительное сырье, настойки, чаи, экстракты. Особенно эффективны витамины в чистом виде и поливитаминные комплексы, витаминизированные соки, детское витаминизированное питание.