




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).

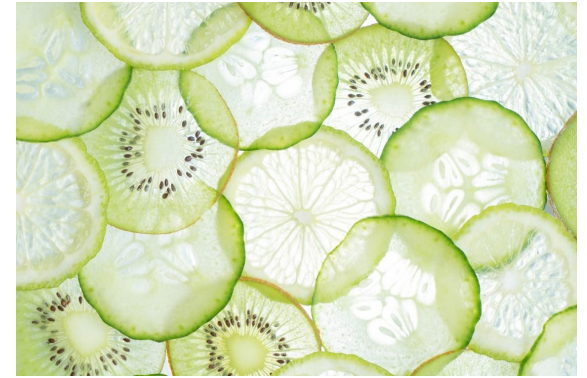
• **Полигиповитаминоз** - это состояние когда организму не хватает комплекса витаминов.

• **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 ы группы К

▶ П???, B???,  
(???)

????? □ ??????  
?????

▶ М????

?????, ???? □ ??????  
????

????

?????, ???? □ ??????  
????

????, ?????

????, O? □ ???? □  
???

▶ ???? (???)  
????, □

(????) ??????  
????, ???? □ ??????  
????





## 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.