

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный
университет»

«Витамин К. Инозитол»

Выполнил: студент
ББ-204(2)

Добровольский А.Н.

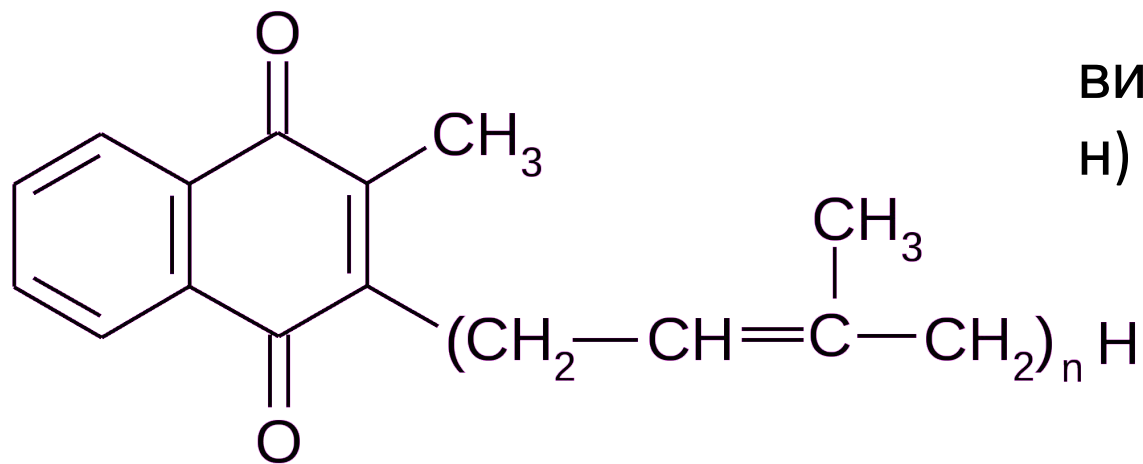
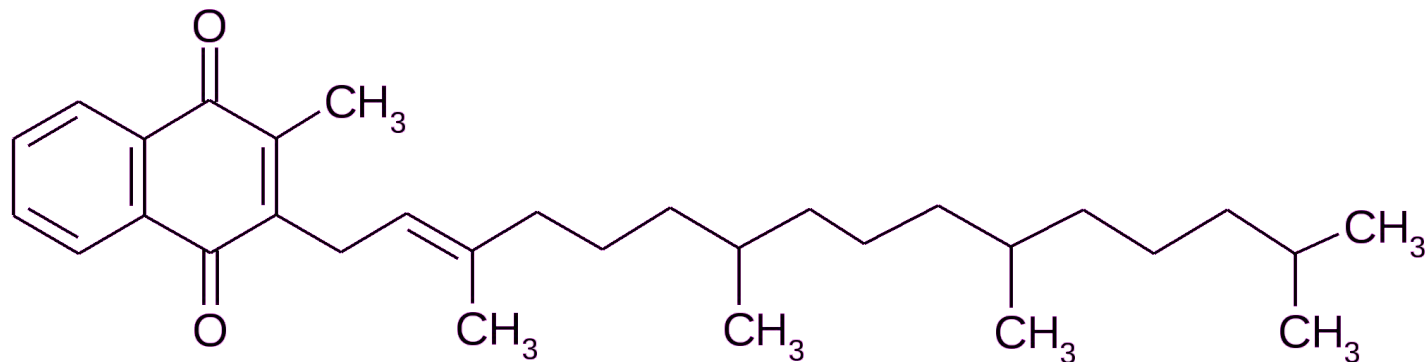
Витамин К

Витамин К относится к группе липофильных и гидрофобных витаминов. Существуют два основных типа витамина К:

-витамин К1(филлохинон)

-витамин К2(менахинон)

Формулы



витамин К1(филлохино
н)

витамин К₂ (менахинон)

Суточная потребность

Необходимое количество витамина К рассчитывается для каждого человека индивидуально: на каждый килограмм веса его требуется 1 мкг.

Пищевые источники



Биологическая роль

Витамины группы К участвуют во многих процессах, протекающих в организме.

Основными из них являются:

- свертывание крови;
- укрепление костной системы;
- построение тканей сердца и легких;
- обеспечение всех клеток энергией за счет анаболического действия;
- обезвреживающее действие.

Авитаминоз К

Авитаминоз группы К сопровождается развитием массивного геморрагического синдрома, который проявляется появлением большого количества источников кровотечения и кровоизлияний. Патогенез основывается на нарушении процессов свертывания крови. Авитаминоз К является неотложным состоянием и требует применения экстренной медикаментозной помощи.

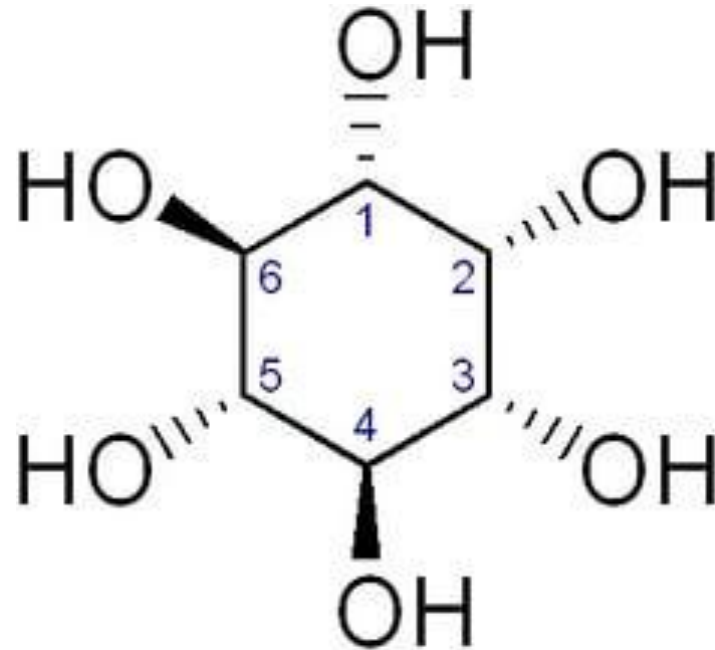
Гипервитаминоз К

Гипервитаминоз К развивается только у новорождённых и характеризуется развитием гемолитического синдрома.

ИНОЗИТОЛ

Инозит, он же инозитол, он же витамин В8 или, если точнее, витаминоподобное вещество.

Формула



ИНОЗИТОЛ

Суточная потребность

Суточная потребность взрослого человека составляет — 1-1,5 г в сутки.

Пищевые источники

Продукты питания богатые витамином B8 (инозитол, инозит)

Пророщенная пшеница



Витамин B8
(инозит): 770 (мг)

Рисовые отруби



Витамин B8
(инозит): 460 (мг)

Ячневая крупа



Витамин B8
(инозит): 390 (мг)

Овсянка



Витамин B8
(инозит): 270 (мг)

Горех



Витамин B8
(инозит): 240 (мг)

Апельсин



Витамин B8
(инозит): 210 (мг)

Арахис жареный



Витамин B8
(инозит): 180 (мг)

Грейпфрут



Витамин B8
(инозит): 150 (мг)

Чечевица



Витамин B8
(инозит): 130 (мг)

Изюм



Витамин B8
(инозит): 120 (мг)

Мускатная Дыня



Витамин B8
(инозит): 120 (мг)

Персик



Витамин B8
(инозит): 96 (мг)

**Капуста
белокачанная**



Витамин B8
(инозит): 95 (мг)

Картофель



Витамин B8
(инозит): 66 (мг)

Арбуз



Витамин B8
(инозит): 64 (мг)

Биологическая роль

- необходим для нормального обмена веществ;
- регулирует уровень холестерина в крови;
- восстанавливает структуру тканей нервной системы;
 - благотворно воздействует на волосы: укрепляет, восстанавливает структуру, усиливает рост и препятствует их выпадению.

Авитаминоз В8

Снижение памяти, тревожность, выпадение волос. При недостатке витамина В8 возможно развитие болезней органов желудочно-кишечного тракта. Бессонница, стрессы, ухудшение зрения. Часто нарушается функция половых органов. Кожные высыпания.

Гипервитаминоз В8

В8, будучи нетоксичным элементом, даже в довольно больших порциях не вызывает паталогических изменений в организме или отравления.

Максимально возможный вред от инозитола – аллергическая реакция, проявляющаяся крапивницей.

Спасибо за внимание!