



ВИТАМИНЫ

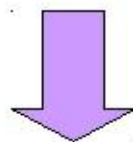


Кто мы?

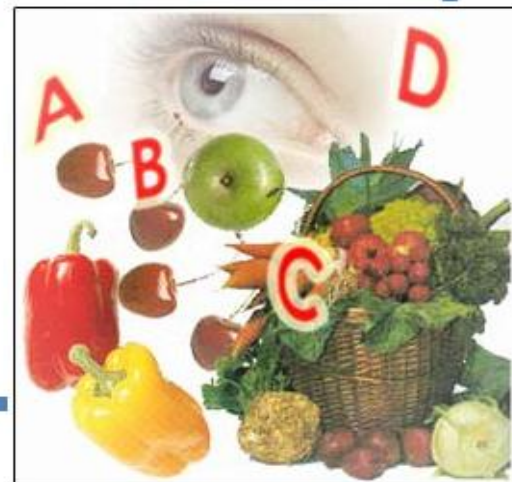
Витамины

Органические вещества, ответственные за правильное функционирование человеческого организма.

Человек не способен производить их, или производит их в недостаточном количестве.



Мы получаем витамины из пищи.
Витамины делятся на водорастворимые и на жирорастворимые.



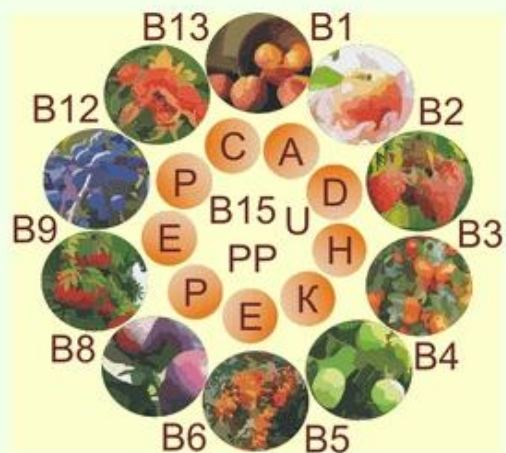
**Витамин - от латинского «Vita» -
жизнь,
"амин" - группа химических элементов.**



ные
вещества, синтезирующиеся в
организме или поступающие с пищей,
которые в малых количествах
необходимы для нормального обмена
веществ и жизнедеятельности.

Витамины увеличивают
работоспособность,
способствуют скорейшему
выздоровлению человека.





ВИТАМИНЫ

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, С,
Р, РР, Н

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ
ВИТАМИНЫ А, Д, Е, К

H

ВИТАМИН

A

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).

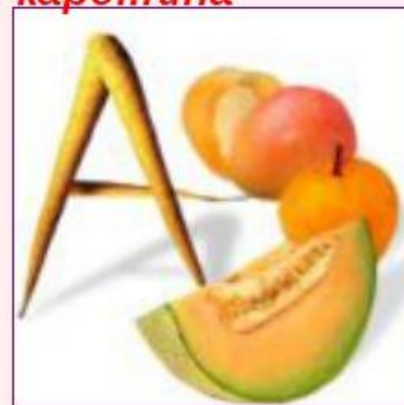


РЕТИНОЛ

Норма -1,5мг витамина «А»

4,5мг каротина

Содержится:
 В печени , молоке, рыбе, яйцах, сливочном масле, моркови, петрушке, абрикосах.



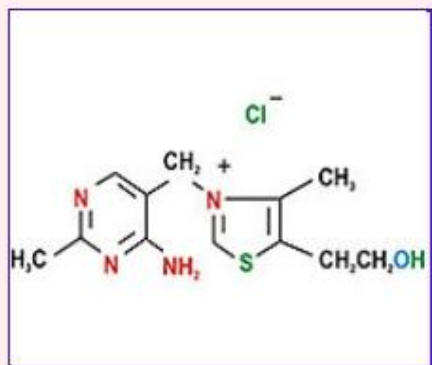


ВИТАМИН

B₁

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке-заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Суточная норма
1,5-2мг.



Содержится :
В сое ,горохе ,
капuste ,
мясе птицы,
луке, печени,
молоке , желтке,



Т И А М И Н



ВИТАМИН

Регулирует обмен веществ, участвует в кроветворении, снижает усталость глаз, облегчает поглощение кислорода клетками. При недостатке - слабость, снижение аппетита, воспаление слизистых оболочек, нарушение функций зрения



Содержится:
в мясе, молочных продуктах, зеленых овощах, зерновых и бобовых культурах.



B₂

рибофлавин



ВИТАМИН

B₅

Регулирует
работу надпочечников,
усвоение витаминов,
синтез антител,
жировой обмен



Содержится:

в горохе,
дрожжах, фундуке,
листовых овощах,
цыплятах, крупах,
икре



СВЕТЛОКОЛОДЯК
К Т В

ВИТАМИН

В₁₂

Усиливает иммунитет, участвует в кроветворении, нормализует кровяное давление.
При *недостатке* – злокачественная анемия и дегенеративные изменения нервной ткани.

Содержится:
в сое, субпродуктах,
сыре, устрицах,
дрожжах, яйцах,
печени, почках.

Ц
И
А
Н
О
К
О
Б
А
Л
А
М
И
Д

Суточная норма 2 – 3мг.



Н



ВИТАМИН

РР

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения.

При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Суточная норма

14-20 мг(Ж)

16-28мг(М)

ИЗУО-СТОШВЯ У-Ф



Содержится
В мясе птиц,
свинине, рыбе,
арахисе, помидорах,
фасоли, петрушке,
шиповнике,
мяте, пивных
дрожжах,
картофеле.





ВИТАМИН

К

Обеспечивает свертываемость крови, участвует в синтезе протромбина, предупреждает остеопороз.

Суточная норма 0,2- 0,3 мг.

Содержится:
в салате, зеленых помидорах, хлебе грубого помола, капусте, моркови, шпинате.



Ф
И
Л
О
Х
И
Н
О
Н





ВИТАМИН

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)
Суточная потребность
0,02-0,05 мг.



D

КАЛЬЦИФЕРОЛ

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты:
яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра





ВИТАМИН

Е

Помогает организму
стимулирует обновление клеток,
поддерживает нервную систему,
отвечает
за репродуктивное здоровье



Содержится:
в молоке
зародышах пшеницы,
растительном масле,
листьях салата,
мясе, печени,
масле



ТОКОФЕРОЛ



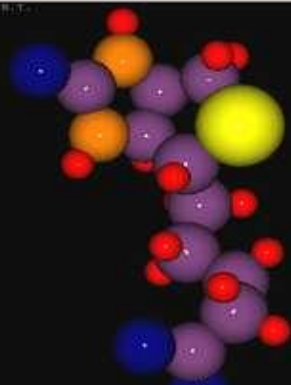
Витамин

Н

Влияет на сон и аппетит, состояние кожи и волос, уровень холестерина в крови



Содержится:
в капусте, грибах, бобовых, землянике, кукурузе, мясе



Витамины естественные и искусственные

Естественные витамины – биологический комплекс, он имеет особую структуру и естественно связан с другими веществами.

Но даже летом и осенью витамины, содержащиеся в свежих продуктах, не могут обеспечить потребности организма.



Искусственный витамин – это кристалл, который становится активным только в том случае, если приобретет пространственную структуру естественного витамина. Как правило лишь небольшая часть принимает структуру природного витамина. «Остаток» оседает на стенках сосудов, что ведёт к их повреждению.

Приём витаминов должен вестись с учётом пола, возраста, общего состояния организма, работы, режима питания, после консультации врача