

Витамины группы В.

Витамины группы В — группа водорастворимых витаминов, играющих большую роль в клеточном метаболизме.

Сделала Таранова
Валерия, 8А класс.

ИЗ ИСТОРИИ...

- Витамины - это органические вещества, поступающие в организмы человека и животных с пищей или синтезируемые ими, необходимые для нормального обмена веществ.
- Витамин открыт Н. И. Луниным в 1880 году.
- Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название - от латинского "vita" - "жизнь".
- Сейчас известно около 50 видов витаминов.
- В организме они, как правило, не откладываются, а их избытки выводятся органами выделения.
- Наибольшее количество витаминов имеется в растительных продуктах, но некоторые содержатся только в животных продуктах.
- При недостатке витаминов в пище в организме развиваются заболевания - гиповитаминозы



Витамины группы В:

Буквенное обозначение.	Название.
В1	Тиамин
В2	Рибофлавин
В5	Пантотеновая кислота
В6	Пиридоксин
В9	Фолиевая кислота
В12	Цианокобаламин
В13	Оротовая кислота

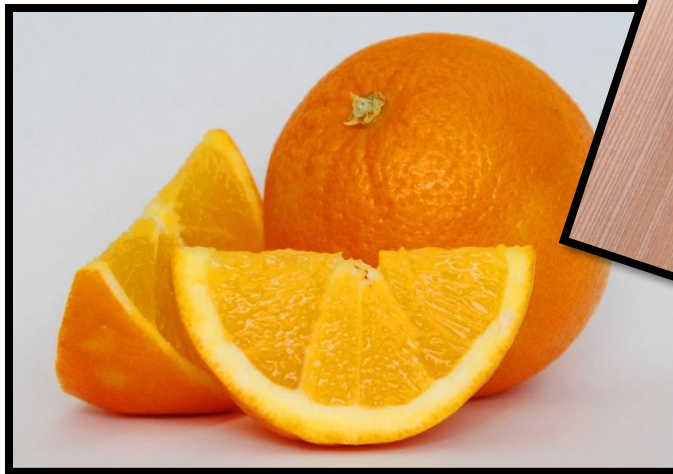
Не считаются витаминами:

Буквенное обозначение	Название.
В4	Аденин
В8	Инозитол
В10	Парааминобензойная кислота

Витамин В1-тиамин

- 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).



Содержится: в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени



Витамин В2-рибофлавин

- 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



Витамин В5- пантотеновая кислота

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

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

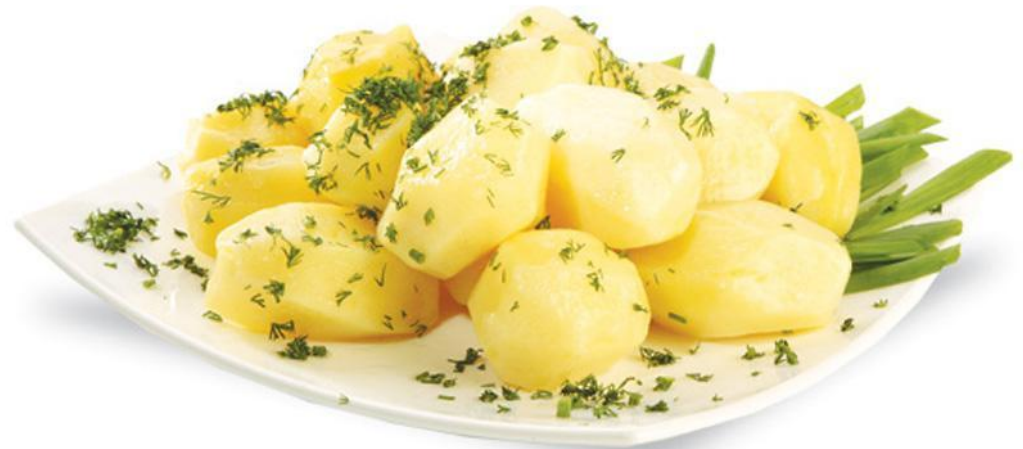


Витамин В6-пиридоксин

--Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы
-снижает уровень холестерина.

При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения

Содержится: сое, бананах, в морепродуктах, картофеле, моркови, бобовых



Витамин В9- фолиевая кислота

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



Содержится: в мясе, корнеплодах, финиках, абрикосах, грибах, тыкве, отрубях



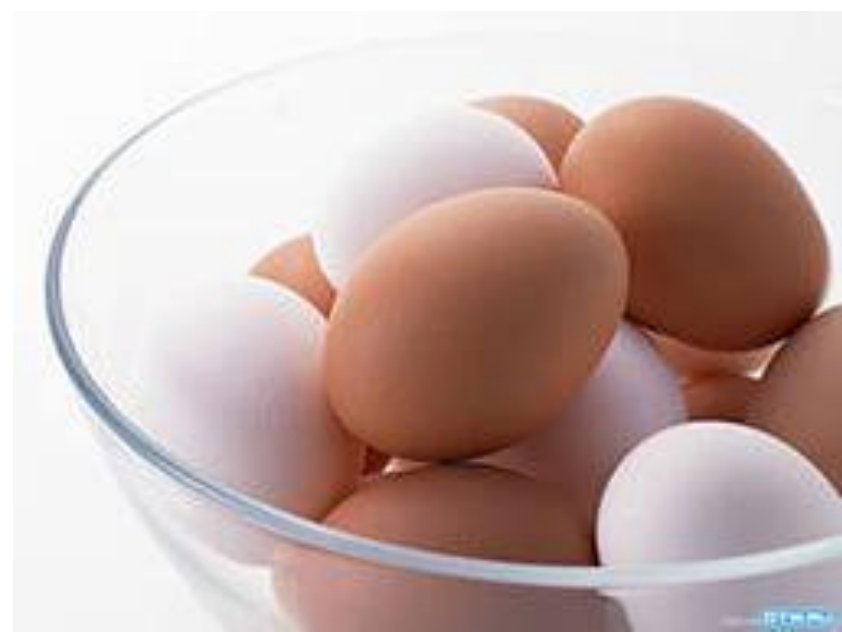
Витамин В12- цианкобаламин

-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



Витамин В13-оротовая кислота

Содержится: в молоке и молочных продуктах, печени, дрожжах

- Стимулирует обмен белков
- нормализует работу печени
- улучшает репродуктивное здоровье

В13

Печень



1600-2100 мкг

Молоко



овечьё 320 мкг, коровье 105 мкг, женское 7 мкг

Сливки



х мкг

Сметана



х мкг

Творог



х мкг