

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет
информационных технологий, механики и оптики

Кафедра прикладной биотехнологии

По дисциплине: «Научные основы создания продуктов функционального
назначения»

на тему: **«Витаминная недостаточность»**

Выполнила: студентка гр. Т4130 Доржиева Надежда Владимировна

Санкт-Петербург 2016 г

Витаминная недостаточность - патологическое состояние, обусловленное сниженной обеспеченностью организма тем или иным витамином или нарушением его функционирования.



Виды витаминной недостаточности

В зависимости от глубины и тяжести витаминной недостаточности выделяют следующие формы:

1. **Авитаминоз** - это состояния практически полного истощения витаминных ресурсов организма, сопровождающиеся возникновением симптомокомплекса, характерного и специфичного для дефицита того или иного витамина.

Виды витаминной недостаточности

2. **Гиповитаминоз** - это состояние резкого (но не полного) снижения запасов витамина в организме, вызывающего появление ряда мало специфических и не резко выраженных клинических симптомов, нередко общих для различных видов гиповитаминозов (как, например, снижение аппетита и работоспособности, быстрая утомляемость и т.п.), а также некоторых более специфических микросимптомов.

Виды витаминной недостаточности

3. Субнормальная обеспеченность витаминами – это доклиническая стадия дефицита витаминов, проявляющаяся, нарушениями метаболических и физиологических реакций, в которых участвует данный витамин, а также отдельными клиническими микросимптомами.

Причины развития ГИПОВИТАМИНОЗА

1) В пище, поступающей в организм, содержится недостаточное количество необходимых витаминов. При нерегулярном употреблении фруктов, овощей, ягод в организме развивается дефицит витаминов Р и С. При регулярном употреблении в больших количествах изделий из муки высшего сорта, сладостей, очищенного риса в организме может развиваться дефицит никотиновой кислоты и витаминов В1, В2.



Причины развития ГИПОВИТАМИНОЗА

2) Несбалансированное питание. При употреблении большого количества продуктов одной категории у пациентов может развиваться переизбыток одних витаминов в организме и недостаток других.

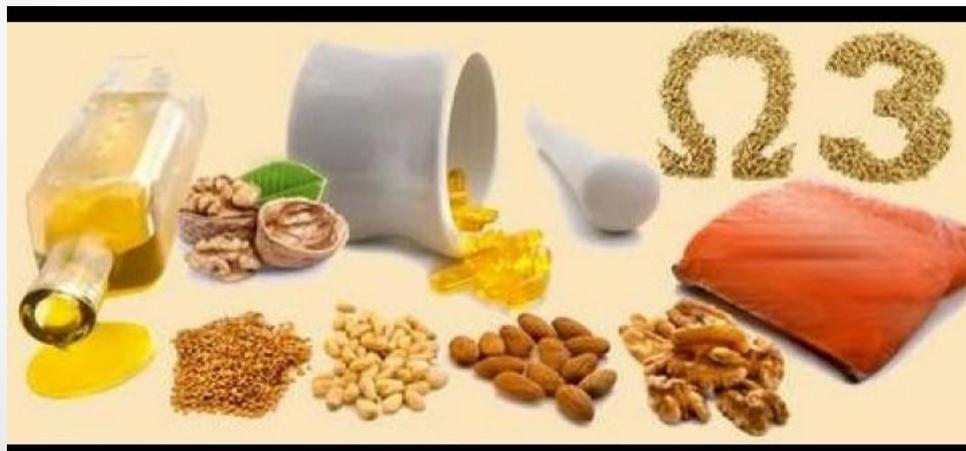
При редком употреблении мясных, рыбных и других продуктов, содержащих белок, у человека может развиваться недостаточность витаминов А, В2, В3, С, а также фолиевой кислоты.



Причины развития ГИПОВИТАМИНОЗА

3) Диеты. При резком сокращении количества жира в организме происходит нарушение всасывания жирорастворимых витаминов.

А при повышенном употреблении углеводов у пациентов может развиваться нехватка витамина В1.



Причины развития ГИПОВИТАМИНОЗА

4)Сезонные изменения рациона питания. Даже при соблюдении стандартного режима питания, следует опасаться сезонных изменений содержания витаминов в овощах и фруктах.

В осенне-зимний, весенний период количество полезных веществ снижается не только в овощах и фруктах, как принято считать, но и в яйцах, а также молочных продуктах.



Причины развития ГИПОВИТАМИНОЗА

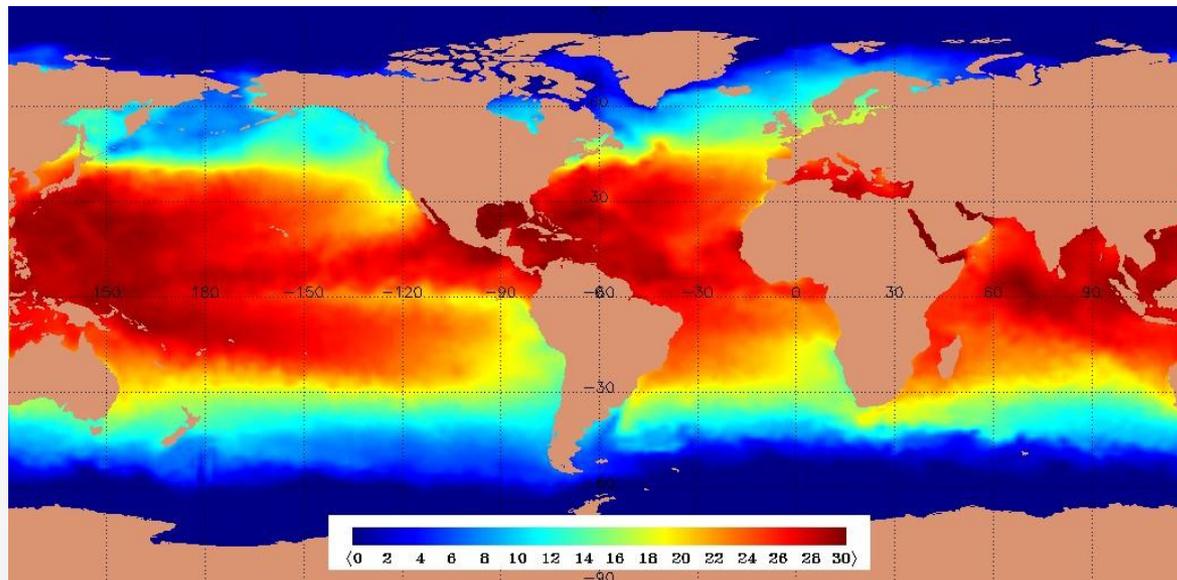
5) Нарушение температурного режима обработки продуктов, а также правил транспортировки и хранения.

Количество витаминов в готовом продукте может быть значительно ниже.



Причины развития ГИПОВИТАМИНОЗА

б)Повышенная потребность в витаминах в результате климатических изменений. Людям, меняющим климатические зоны, в первое время довольно трудно адаптироваться к новым условиям проживания. В этот период организму может быть недостаточно витаминов, получаемых в рационе привычного питания.



Причины развития ГИПОВИТАМИНОЗА

7) Стрессы и повышенные физические нагрузки увеличивают потребности организма в витаминах примерно на 40%.

8) Постоянный прием некоторых лекарственных препаратов, в том числе, антибиотиков, противотуберкулезных лекарств, сульфаниламидов и других.



К группам риска по развитию витаминодефицитных состояний относятся:

- дети раннего возраста и подростки в период наиболее интенсивного роста;
- дети и взрослые, занимающиеся спортом (имеющие высокие физические нагрузки);
- больные (острые инфекционные заболевания вирусного или бактериального генеза; патология сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др.);
- больные, длительно принимающие некоторые лекарственные препараты;
- беременные и кормящие женщины;
- вегетарианцы;
- пожилые люди;
- дети и взрослые с низким социально-экономическим уровнем жизни;
- алкоголики, курильщики

Спасибо за внимание!

