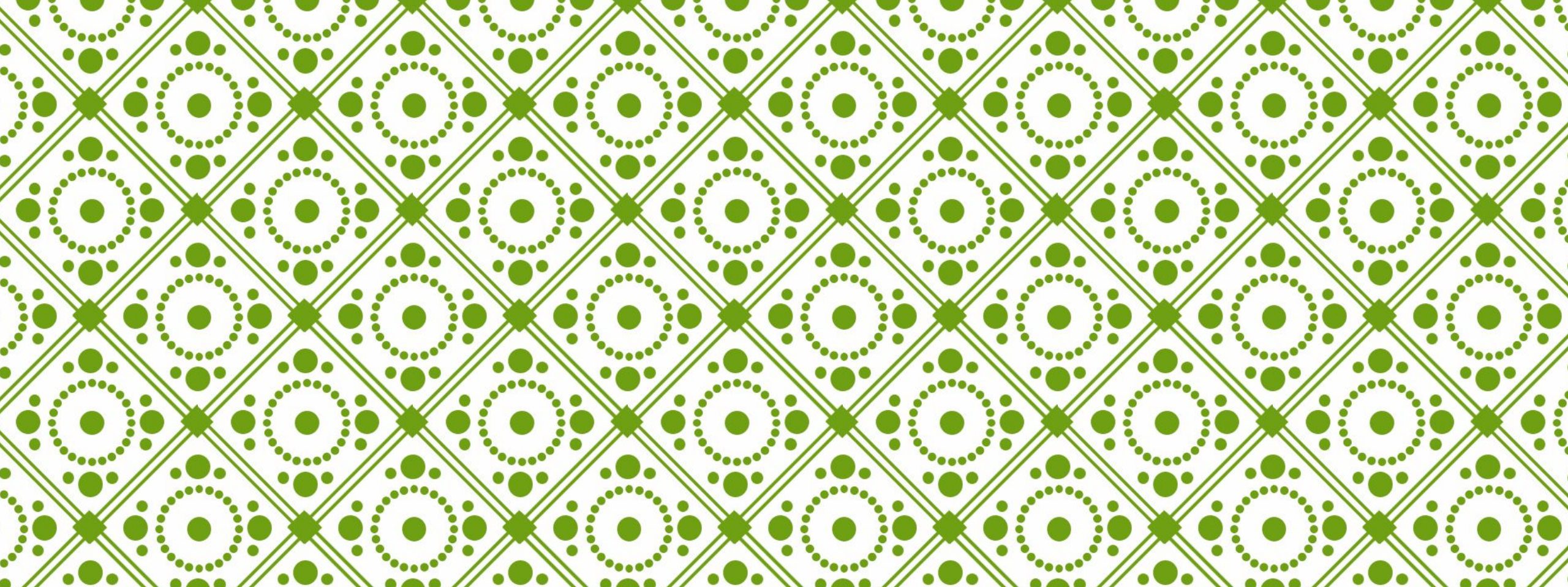




ВИТАМИН D.

Презентацию подготовила
ученица 10 «А» класса,
Топчу Лидия.

- ❖ Витамин D (витамин Д) – это сложное органическое вещество, которое участвует в ряде важных процессов организма человека.
- ❖ Витамин D существует в двух активных формах: витамин D2 (эргокальциферол) и витамин D3 (холекальциферол). Витамин D3 образуется в коже под действием солнечных лучей из неактивных предшественников. В почках витамин D подвергается активации и превращается в активную молекулу кальцитриол обладающую гормональной активностью. Также витамин D содержится в некоторых продуктах питания (рыба, яйца, сливочное масло). Витамин D участвует в обмене кальция и фосфора, стимулирует рост костей и мышц.
- ❖ Витамин D нужно давать всем детям, начиная с рождения и до 3-5 лет.



ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D.



- ❖ Основное количество витамина D образуется в коже под действием ультрафиолетовых лучей солнца. Образование витамина D идет особенно активно летом, в солнечную погоду.
- ❖ Содержание витамина D в продуктах питания довольно низкое и не может покрыть потребностей организма в этом веществе.
- ❖ Наибольшее количество витамина D содержится в морской рыбе, рыбьем жире, яичных желтках, печени, коровьем молоке.
- ❖ Грудное молоко кормящих матерей, не получающих добавки содержащие витамин D, содержит лишь небольшое количество витамина D, совершенно недостаточное для нормального развития новорожденного ребенка.

ДНЕВНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ.

- ❖ Потребность организма в витамине D зависит от возраста, физиологического состояния и некоторых особенностей жизни человека.
- ❖ Как можно заметить из таблицы, наибольшие количества витамина D необходимы новорожденным детям и в течение первых трех лет жизни, а также беременным женщинам и кормящим матерям. Высокая потребность детей в витамине D объясняется интенсивным ростом скелета и мышц, а беременных женщин и кормящих матерей в том, что они снабжают этим веществом развивающегося ребенка.

Дневная норма витамина D			
Стадия жизни	Возраст	Мужчины мкг/день	Женщины мкг/день
Младенцы	0-6 месяцев	5 мкг	5 мкг
Младенцы	7-12 месяцев	5 мкг	5 мкг
Дети	1-3 года	5 мкг	5 мкг
Дети	4-8 лет	5 мкг	5 мкг
Дети	9-13 лет	5 мкг	5 мкг
Подростки	14-18 лет	5 мкг	5 мкг
Взрослые	19-50	5 мкг	5 мкг
Взрослые	51-70	10 мкг	10 мкг
Взрослые	70+	15 мкг	15 мкг
Беременные	Любой возраст	-	5 мкг
Кормящие грудью	Любой возраст	-	5 мкг

РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

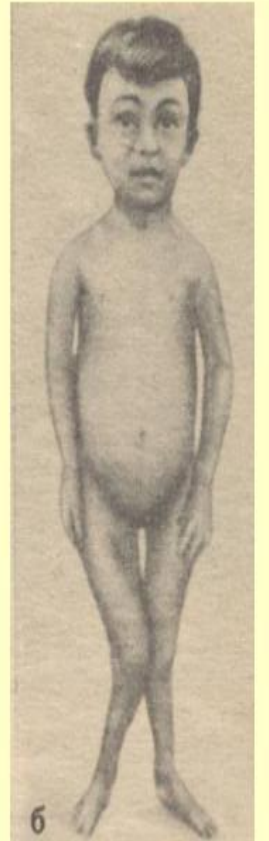


- ❖ Основная функция витамина D заключается в увеличении поступления кальция и фосфора в организм из кишечника и уменьшение потери этих веществ с мочой через почки.
- ❖ Действуя на кости и мышцы витамин D запускает процесс синтеза белков, что в свою очередь способствует росту скелета, минерализации костей и зубов и укреплению мышц.
- ❖ Также витамин D оказывает выраженное стимулирующее действие на иммунную систему, что определяет сопротивляемость организма по отношению к инфекциям и снижает риск возникновения рака.
- ❖ В качестве иммуностимулятора витамин D используется в лечении некоторых форм рака (рак груди, рак простаты, рак кишечника, рак крови), псориаза, рассеянного склероза.

НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА D.

- ❖ Недостаток витамина D приводит к замедлению или полной остановке физиологических процессов, в которых участвует это биологически активное вещество.
- ❖ Наиболее выраженные проявления гиповитаминоза D наблюдаются у детей, в организме которых витамин D, как уже упоминалось выше, играет исключительно важную роль в развитии скелета и мышц.
- ❖ У детей недостаток витамина D проявляется в виде рахита. Подробное описание симптомов и признаков рахита, а также принципов его лечения и профилактики вы найдете в разделе Рахит.
- ❖ У взрослых людей недостаток витамина D менее заметен и проявляется такими симптомами как: Повышенная утомляемость, мышечная слабость, чувство жжения в горле и во рту, бессонница, снижение аппетита, потеря веса, частые судороги или мурашки в ногах или в руках, снижение плотности костей и повышенный риск переломов.

Заболевания при недостатке витамина D



Авитаминоз D. Рахит. А- непропорционально большая голова. Б-искривление ног.

ПРЕПАРАТЫ ВИТАМИНА D.

- ❖ Витамин D входит в состав многих поливитаминных препаратов или выпускается в виде специальных препаратов содержащих только активные формы витамина D: Аквадетрим (водный раствор витамина D), Остетриол, АльфаD3 и пр.
- ❖ Витамин D может влиять на активность некоторых лекарств, поэтому если вы принимаете какие-то лекарства, перед началом использования витамина D внимательно изучите инструкцию и проконсультируйтесь у врача.
- ❖ Препараты витамина D нельзя использовать в случае: Повышения уровня кальция в крови, активные формы туберкулеза легких, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, острые и хронические заболевания печени и почек, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, атеросклероз.



ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ.

http://www.polismed.ru/vitamin_d-post001.html

<http://www.baby.ru/community/view/44165/forum/post/78984844/>

<http://ekomed-express.com.ua/vse-o-vitaminah-i-mikroelementah/vitamin-d>