

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ №34» Г. МОСКВЫ

ДИСЦИПЛИНА: ДИЕТОЛОГИЯ

ТЕМА: ПОЧЕМУ ВИТАМИН В1 ВЛИЯЕТ НА АППЕТИТ?

Преподаватель: Дивина М.В.

Работу выполнила: студентка  
группы 04-2ПЭ, Каткова А.С.

# СОДЕРЖАНИЕ

- Введение
- Значение витамина В1 для человека
- Дефицит витамина В1
- Где содержится витамин В1
- Рекомендованные дозы витамина В1
- Заключение
- Список источников

# ВВЕДЕНИЕ

- Витамины группы В обязательны для поддержания здоровья печени, кожи, волос и глаз. Они также играют важную роль в обеспечении правильной работы НС и головного мозга.
- Витамины группы В иногда называют антистрессовыми витаминами, поскольку они стимулируют работу иммунной системы в периоды стрессов.



# ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНА В1 ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

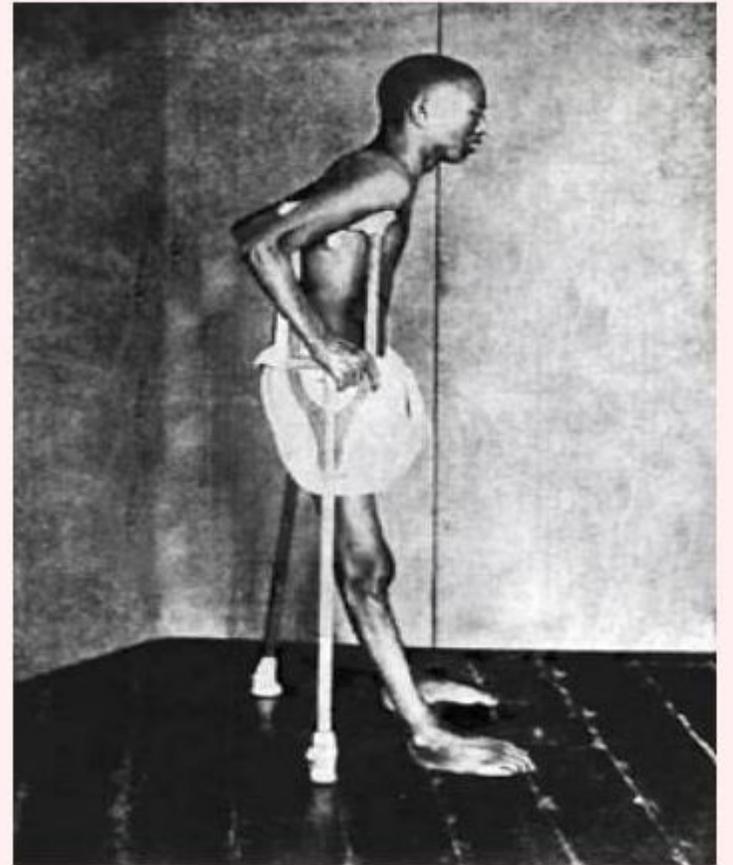
- Витамин В1 или тиамин позволяет организму использовать углеводы в качестве источника энергии. Это вещество играет ключевую роль в усвоении глюкозы и оказывает существенное влияние на работу нервной, сердечно-сосудистой систем и мышц.



# ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА В1

- При дефиците витамина В1 может развиваться авитаминоз, а впоследствии заболевание бери-бери.
- Бери-бери – запущенный авитаминоз, часто сопровождается отсутствием аппетита, отеками, потерей веса, вплоть до психических расстройств.

## Бери – бери



# ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ ВИТАМИН В1

- В высоких концентрациях витамин В1 содержится во внешних слоях и зародышах зёрен, а также в дрожжах, говядине, свинине, яйцах, печени, орехах, цельнозерновых продуктах и бобовых.
- Также существуют овощи и фрукты, богатые витамином В1. К ним относятся цветная капуста, апельсины, картофель и спаржа.



# РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДОЗЫ ВИТАМИНА В1

- Рекомендованная ежедневная доза тиамина составляет 1,2 миллиграмма для мужчин и 1,1 миллиграмма для женщин, возраст которых превышает 18 лет. Беременные женщины и кормящие матери в любом возрасте должны принимать не менее 1,4 миллиграмма витамина в день.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- При дефиците этого витамина появляется отсутствие аппетита, вследствие чего организм не получает всех необходимых веществ для нормальной жизнедеятельности.
- Именно таким образом витамин В1 влияет на аппетит.



# СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- «Витамины». В.М.Коденцова, 2015г.
- <http://www.calorizator.ru/vitamin/b1>
- <http://medmaniac.ru/vitamin-b1/>