



Витамины в нашей еде



☺ Пища человека должна содержать витамины. Они необходимы для нормального обмена веществ в нашем организме.

☺ *Витамины* – химические соединения, которые содержатся в пище в очень малых количествах и необходимы для жизни.

☺ Полное истощение витаминов в организме называется *авитаминоз*, снижение их содержания – *гиповитаминоз*, а избыток витаминов вызывает *гипервитаминоз*.

☺ Витамины делятся на две группы: *водорастворимые* и *жирорастворимые*.



КЛАССИФИКАЦИЯ

ВОДОРАСТВОРИМ ЫЕ

(B_1 , B_2 , B_6 , PP, C,
 B_5 , B_9 , B_{12})

ЖИРОРАСТВОРИМ ЫЕ

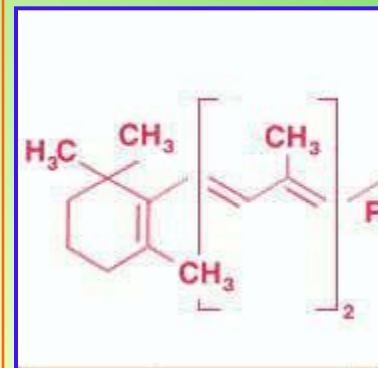
(A, Д, E, K)



ВИТАМИН

A

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



Содержится:
в молоке,
рыбе, яйцах,
масле,
моркови,
петрушке,
абрикосах.

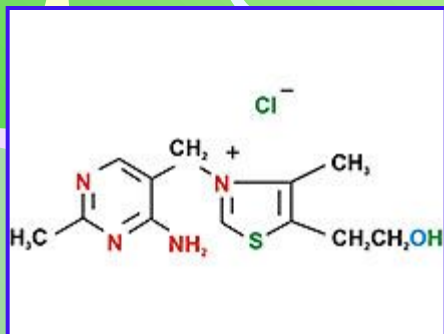


РЕТИНОЛ

ВИТАМИН

В₁

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.



тиамин

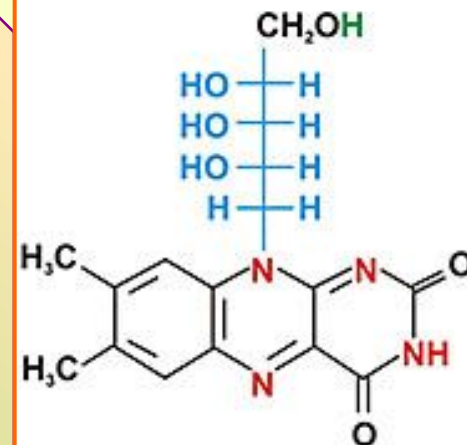
ВИТАМИН

B₂

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.



рибофлаavin

ВИТАМИН

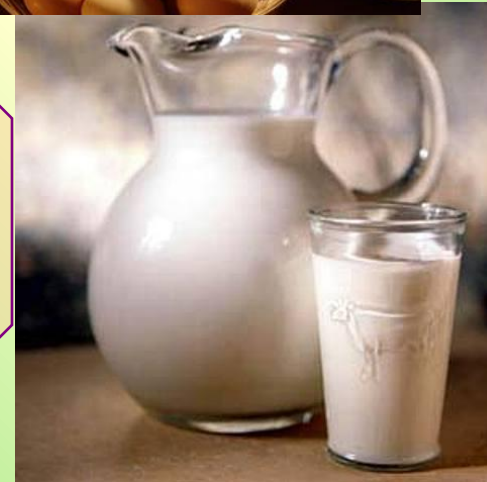
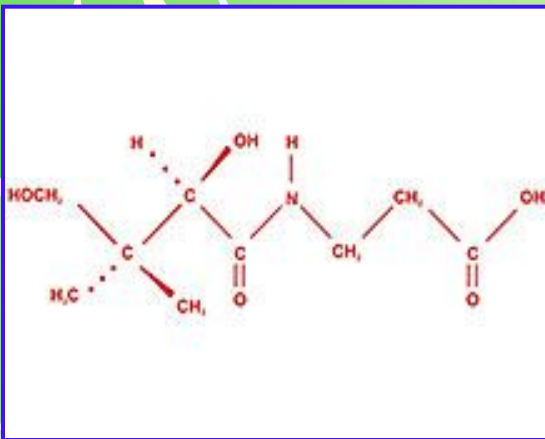
В₅

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



ПАНТОТЕНОВАЯ К-ТА

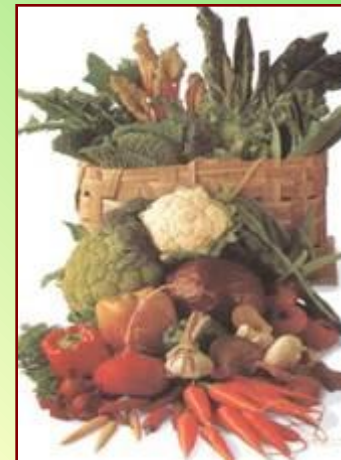
Содержится:
в горохе,
дрожжах,
фундуке,
листовых
овоцах,
цыплятах,
крупях,
икре.



ВИТАМИН

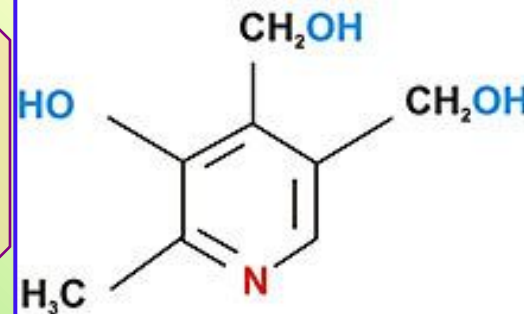
В₆

Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке – анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения.



пиридоксин

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



ВИТАМИН

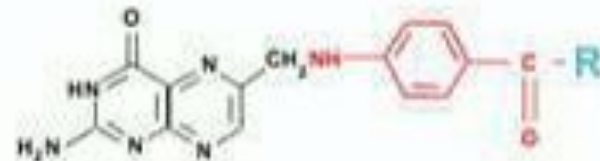
В₉

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



фолиевая К-та

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

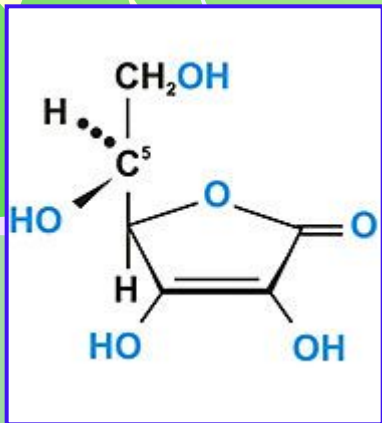


ВИТАМИН

С

АСКОРБИНОВАЯ К-ТА

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке – цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).



Содержится:
в цитрусовых,
сладком
перце,
ягодах,
моркови



ВИТАМИН

D

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке – рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность).



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Вырабатываетс

я

в коже

под действием
УФО;

им богаты:

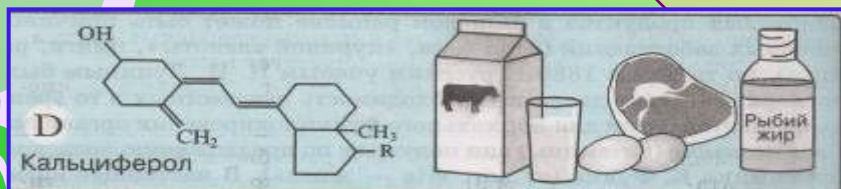
яичный желток,

сливочное

масло,

рыбий жир,

квашеный сыр.

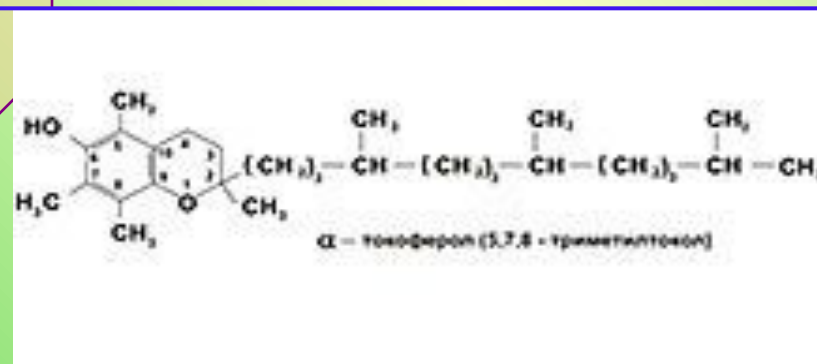


ВИТАМИН

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

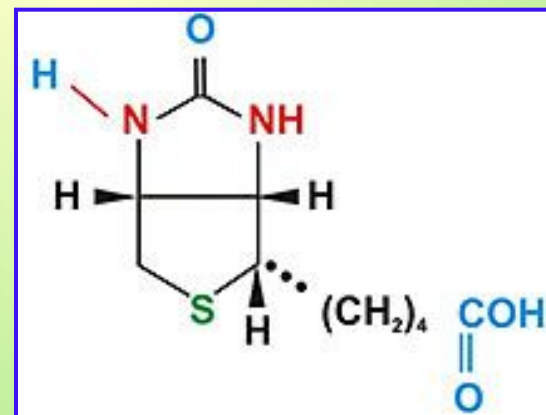
ВИТАМИН

Н

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



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

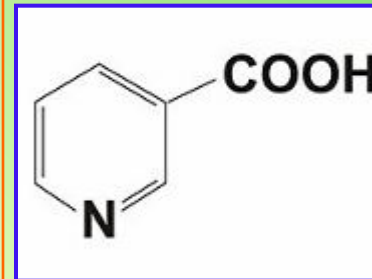


Витамин

ВИТАМИН

РР

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения.
При недостатке – пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия).



НИКОТИНОВАЯ К-ТА

Содержится

в

свинине, рыбе,
арахисе,
помидорах,
петрушке,
шиповнике,
Мяте.

