



Тақырып: B1 Витамині

Қабылдаған: Суkenова Динара
Орындаған: Мәмбет Ержан
Топ: ЖМ 14-009-01

Алматы 2016

Жоспар:

- I. Кіріспе
- II. Негізгі бөлім
 - 1. Биохимиялық формуласы
 - 2. Денсаулыққа пайдасы мен зияны
 - 3. Құрамында тиамині бар азық - түліктер
- III. Қорытынды
- IV. Пайдаланған әдебиеттер



Дәрумен (Витамин)– адам мен жануарлардың тіршілігіне, олардың организміндегі зат алмасудың бірқалыпты болуы үшін аз мөлшерде өте қажетті биологиялық активті органикалық қоспалар. Витамин (латынша *vita* – тіршілік) туралы ілімнің негізін 1880 жылы орыс дәрігері Николай Лунин салды. 1912 жылы поляк дәрігері Казимеж Функ сол кезге дейін жасалған тәжірибелер нәтижесін қорытындылап, ғылымға витамин терминін енгізді.

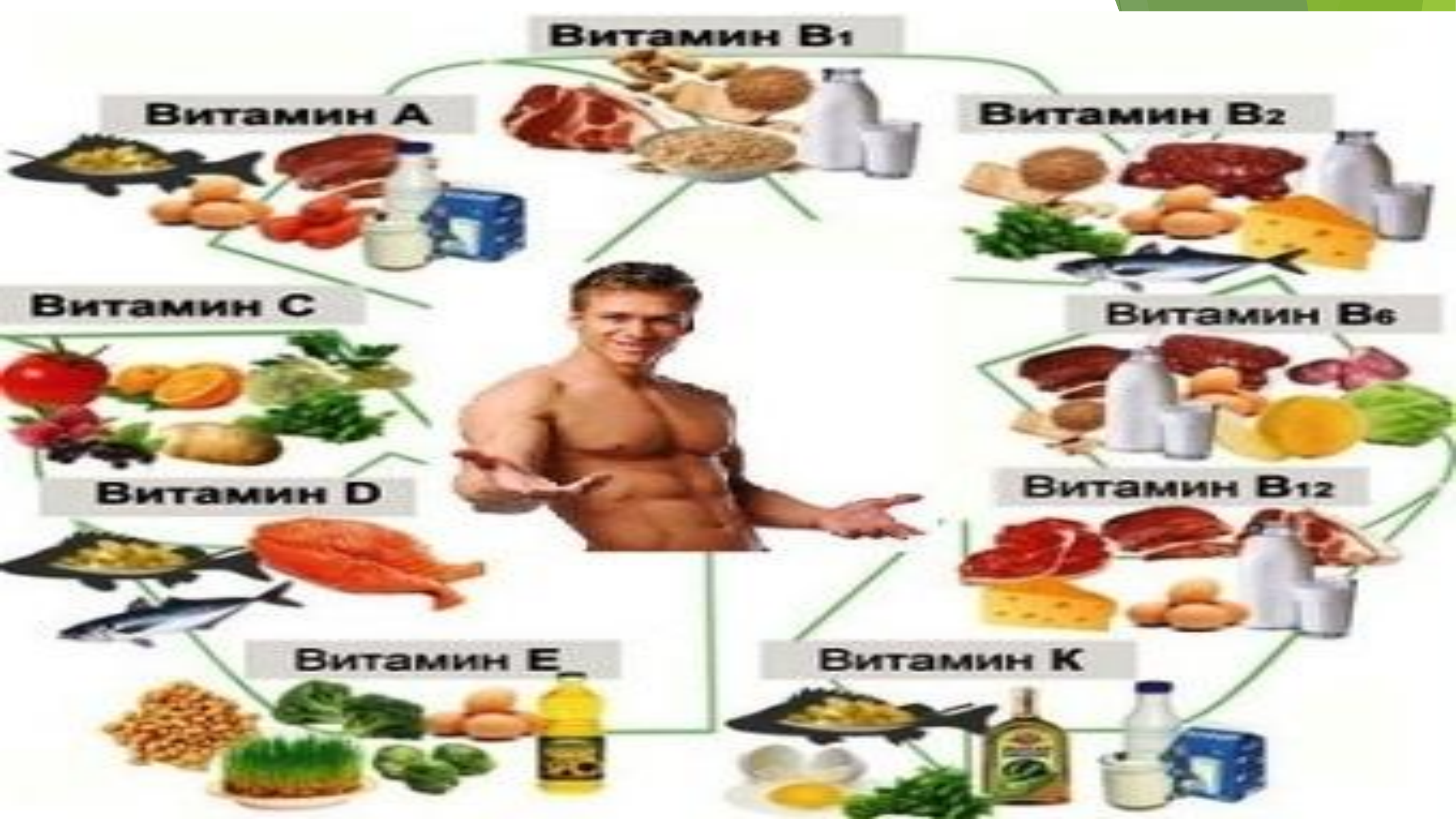


Гиповитаминоз – кейбір витаминдердің организмде көп мөлшерде жетіспеуінен болатын зат алмасудағы өзгерістер.

Поливитаминоз – организмде көптеген витаминдердің аз мөлшерде болуының нәтижесіндегі метаболизмдік өзгерістер.

Гипервитаминоз деп кейбір витаминдердің организмде шектен тыс көп болуының әсерінен туатын зат алмасудағы, немесе физиологиялық функция процестеріндегі өзгерістерді айтады.



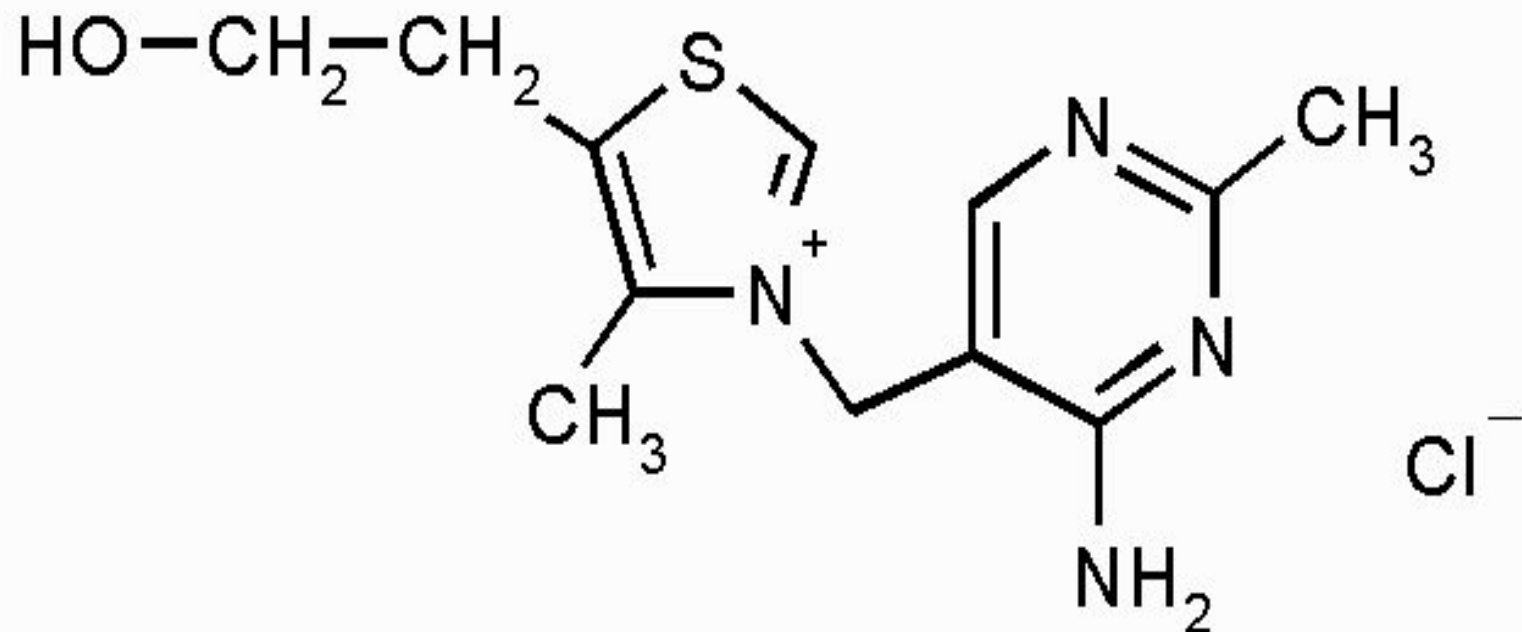


Суда еритін

B₁	Тиамин	Антиполиневриттік	1,5-2,5
B₂	Рибофлавин	Өсу витамині	2,0-2,5
B₃	Пантотен қышқылы	Антидерматиттік	5-12
B₅ (PP)	Никотин қышқылы және никотинамид	Антипеллагралық	15-25
B₆	Пиридоксин	Антидерматиттік	2,0-3,0
B₁₂	Цианкобаламин	Антианемиялық	0,003-0,080
B₁₅	Пангам қышқылы	Антианоксикалық	2,0
B_c	Фоль қышқылы, Птероилглутамин қышқылы	Антианемиялық	0,2
B_T	Карнитин		
C	Аскорбин қышқылы	Антискорбуттық	75-100
H	Биотин	Антисеборреялық	0,15
P	Рутин, биофлавоноидтар	Капилляр қабырға ұлпаларының нығайтушысы	50
U	S–метилметионин	Жараға қарсы витамин	

V₁ дәрумені (тиамин, алғашқы аты - аневрин) 1926 жылы ғылымға енгізілді. Ол түссіз кристалл тәріздес, ашытқы иісі шығады. Суда өте жақсы ериді, ал спиртте мүлде ерімейді.

Витамин В1 – қышқылдық ортада 140 С дейін қызуға төтеп бере алатын қасиетке ие. Тәуліктік мөлшері **1,5-2,5** мг.



► **В1 витамин**, кейде мұны «көңілділік витамині» деп те атайды. Бұл витаминнің таптырмайтын қасиеті — ол нерв жүйесін аздырмайды, көмірсудың бойға сіңімділігін жақсартады, В1 витамин ағзада жетіспегенде ми қызметі нашарлайды, ақылой, кемиді, ондай адам саналы ойдан қалады, тағамға тәбеті шаппайды, үлкен дәреті қатады, бұлшық еттер балбырап босайды. Мұндай сырқаттар белгілері В1 витаминсіздігі созылған сайын өрши түседі. Тіпті адамның қолаяғы жансызданып, сал болып қалады. Аңғарған адам аурудың алғашқы белгілерін ертерек сезеді. Мезгілінде емделмеген адамның ауруы асқынады. Бұл кезде В1 витамин беріліп, дереу емделмесе, адам өліп те кетеді. В1 витаминнің негізгі көзі — нан. Сондықтан күнделікті дастарханда бидай, қара бидай ұнынан пісірілген нандар мен бұршақ және жасымықтан пісірілген тағамдар жиі болуы керек, мал бауырын, сыра ашытқысын тамаққа көбірек пайдаланған жөн, себебі оларда В1 витамин көп болады.

Функциясы

1. Көмірсу алмасуы
2. Нәруыз аумасуы
3. Орталық жүйке жүйесі
4. Қан құрамындағы гиперкальцемиа алдын алу
5. Асқазан сөлі түзілуінің катализаторы

Көп қолдануы керек топ

1. Жүкті және балалы әйелдер
2. Жасөспірімдер
3. Спортшылар
4. Алькоголиктер

Витамин:

B1

(Тиамин)



Тиаминнің пайдасы:

- ✓ Есте сақтау қабілетің арттырады
- ✓ Көз көру қабілетін жақсартады
- ✓ Бұлшық етке мықтылық қасиет береді
- ✓ Тәбет ашады
- ✓ Энергия қорын бөледі
- ✓ Имунитетті күшейтеді
- ✓ Жүректің , азқазанның жұмысын жақсартады
- ✓ Жылумен тұрақты қамтамасыз етеді.



Адам ағзасына бір күндік қажеттілігі:

- 6 айлық - 0,4 мг
- 4 - 6 жас аралығында - 0,9мг
- 7 - 9 жас аралығында - 1,2мг
- 11 -14 жас аралығында - 1,4мг
- 15 - 19 жас аралығында - 1,5мг
- 19- 59 жас аралығындағы ер адамдарға - 1,4мг
- 60 - 74 жас аралығындағы ер адамдарға - 1,4мг
- 11 - 18 жас аралығындағы қыз балдарға - 1,1мг
- 19 - 59 жас аралығындағы әйелдерге - 1,1мг
- 60 - 74 жас аралығындағы әжелерге - 1,3



Продукты питания богатые витамином В1

тианин

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Кедровые орехи



33.82 мг

Фисташки



1 мг

Арахис



0.74 мг

Свинина



0.6 мг

Кешью



0.5 мг

Чечевица



0.5 мг

Овсянка



0.49 мг

Пшено



0.42 мг

Пшеница



0.4 мг

Грецкий орех



0.39 мг

Кукуруза



0.38 мг

Ячневая крупа



0.33 мг

Печень



свинина 0.3 мг, курица 0.5 мг

Гречка



0.3 мг

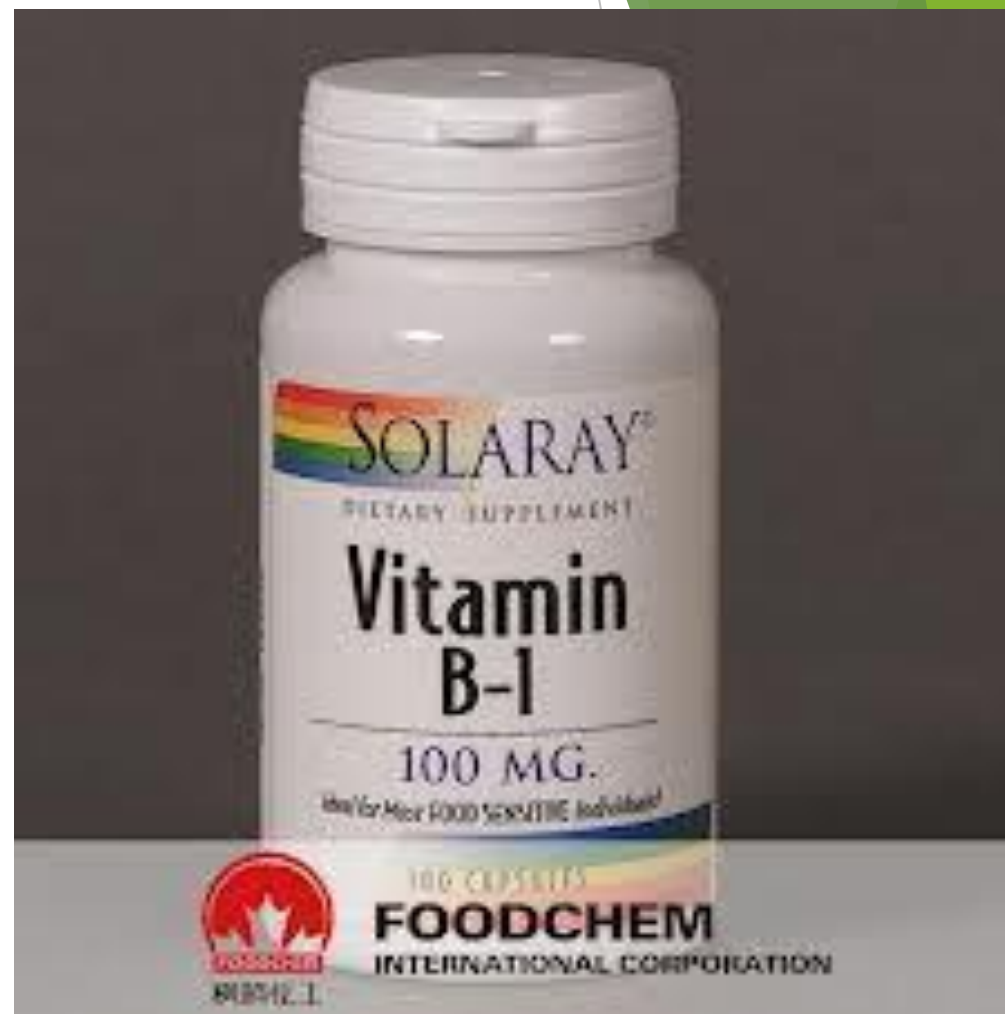
Макаронные изделия



0.25 мг

B1 Витамини жетіспеген жағдайда:

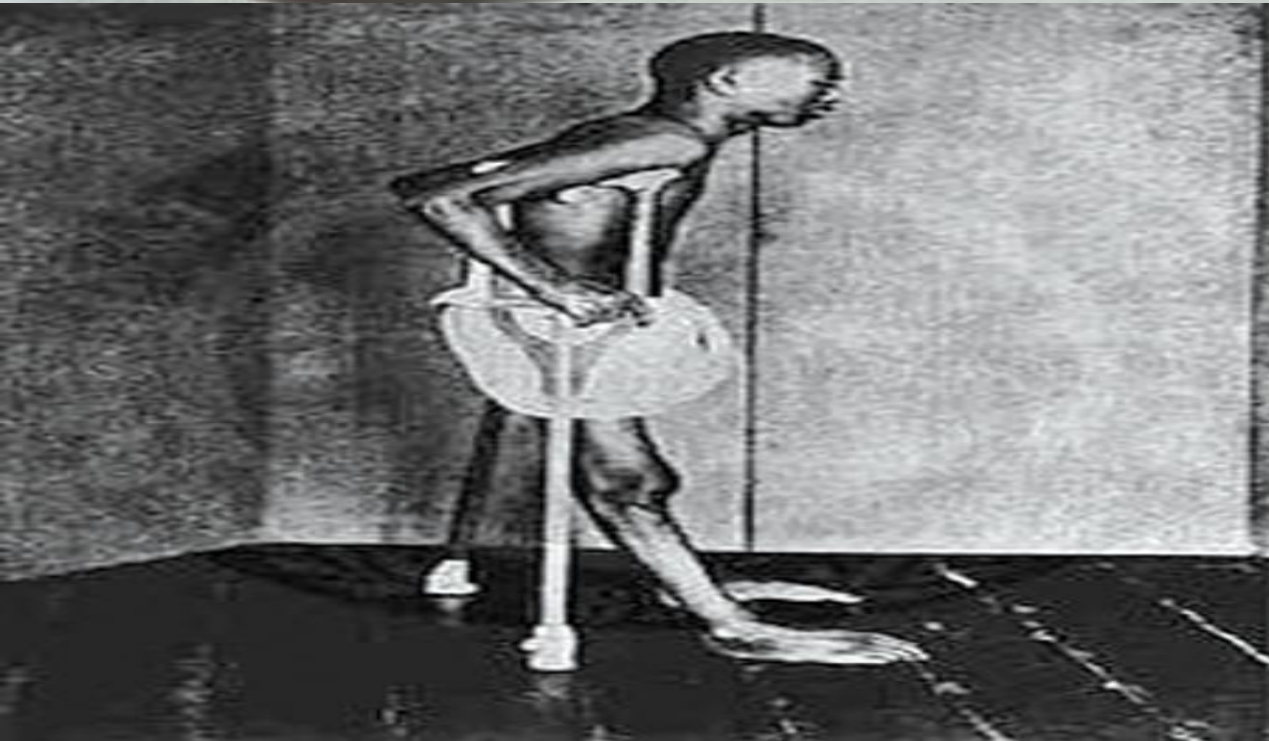
- Көмірсу айналымы бұзылады
- Полиневрит
- Бұлшық еттің әлсіздігі
- Жүрек-тамыр жүйесі бұзылады
- Тері аурулары
- Асқазан-ішек жолының аурулары
- Бери-бери ауруына әкелуі мүмкін
- Тахикардия
- Тәбеттің жойылуы
- Жүйке жүйесінің бұзылыстары
- Көз көруі нашарлайды



Тиаминнің көбейіп кетуі «Гипервитаминоз» әсері

- ❖ Аллергиялық әсері
- ❖ Анафилактикалық шок
- ❖ Аяқ, бас дірілдеуі
- ❖ Температураның жоғары болуы
- ❖ Тынымсыз, шыдамсыз болуы
- ❖ Тершеңдік
- ❖ Ентігу
- ❖ Бүйрек , бауырдың істен шығуы





Қолданылған әдебиеттер:

- ❑ google.kz
- ❑ www.diagnos-online.ru/zabol
- ❑ <https://ru.wikipedia.org>



Назарларыңызға рахмет!!!

