

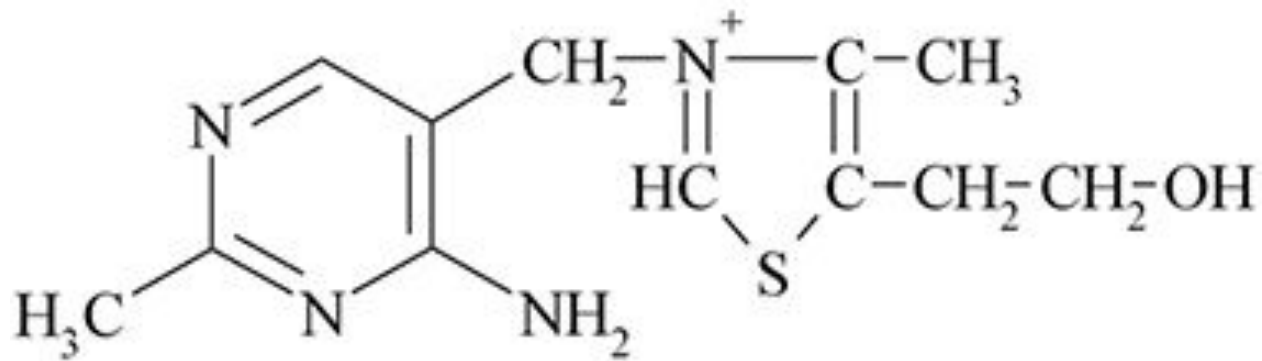
Витамин В1



Агилова Диана
8а

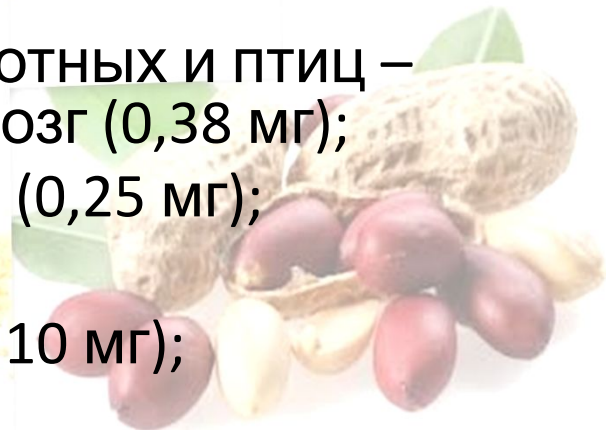
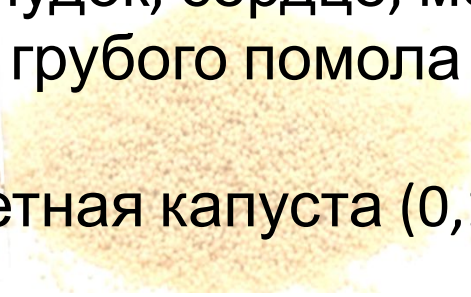
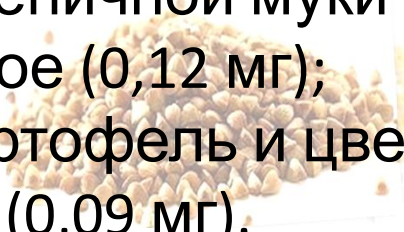
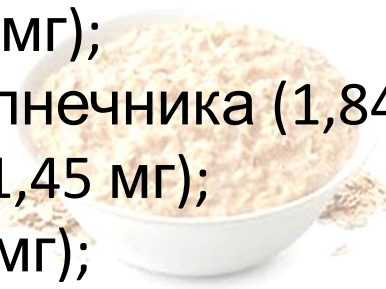
- Витамин В1 принадлежит к целой группе витаминов группы В. В1 – это водорастворимый витамин, представляет собой бесцветное кристаллическое вещество, которое разрушается при нагревании.





- Витамин В1 представляет собой довольно сложное по формуле соединение – $C_{12}H_{17}N_4OS$. Это вещество хорошо растворяется в воде, а при нагревании быстро разрушается, поэтому при приготовлении блюд из продуктов, содержащих тиамин, часть полезных свойств витамина В1 теряется. Внешне он напоминает соль (кристаллическое вещество), не имеет запаха.

- Витамин В1 в продуктах – где содержится максимальное количество
- Кедровые орехи (33,8 мг витамина В1 в 100 г продукта);
- Бурый рис (2,3 мг);
- Семена подсолнечника (1,84 мг);
- Свиное мясо (1,45 мг);
- Фисташки (1,0 мг);
- Горох (0,9 мг);
- Арахис (0,7 мг);
- Дрожжи (0,60 мг);
- Чечевица, фасоль и соя (0,50 мг);
- Овсяная крупа цельная (0,49 мг);
- Гречневая крупа (0,43 мг);
- Пшеничная крупа (0,42 мг);
- Субпродукты сельскохозяйственных животных и птиц – печень, легкие, почки, желудок, сердце, мозг (0,38 мг);
- Хлеб из пшеничной муки грубого помола (0,25 мг);
- Яйцо куриное (0,12 мг);
- Спаржа, картофель и цветная капуста (0,10 мг);
- Апельсины (0,09 мг).



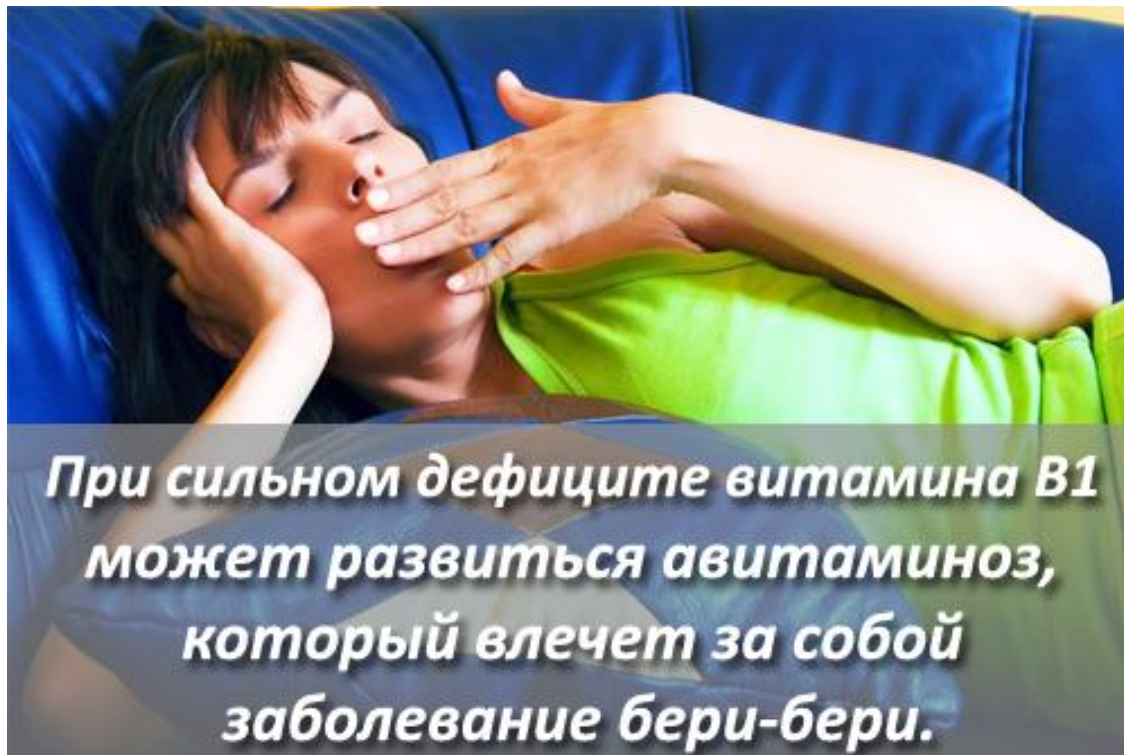
- Витамин В1 (Тиамин) – играет важную роль в углеводном, белковом и жировом обмене, а также в процессах проведения нервного возбуждения в синапсах. Защищает мембраны клеток от токсического воздействия продуктов перекисного окисления



- **Вредные свойства витамина В1**
- При введении тиамин в виде инъекций у некоторых людей возникают аллергические реакции, такие как: крапивница, кожный зуд, анафи



- **Дефицит витамина В1 в организме**
- Разрушению и выведению из организма витамина В1 могут способствовать алкоголь, чай, кофе и сахар, также мочегонные и слабительные средства.



- **Избыток витамина В1 в организме**
- Переизбыток тиамин фактически не встречается, так как он является водорастворимым и с продуктами питания получить его в излишке невозможно. В1 постоянно выводится из организма естественным путем через пищеварительный тракт или с мочой.
- Избыток тиамин может возникнуть лишь при вводе с помощью инъекций витамина в синтетическом виде. В таком случае могут возникнуть аллергические реакции, различные спазмы, снижение давления и повышение температуры тела. Также встречается индивидуальная непереносимость препаратов с витамином В1, которая проявляется в виде кожного зуда или крапивницы.