

Витамины

МБОУ Руханская СОШ
Трубаева Татьяна
Николаевна
Учитель 1 категории
2012г

Витамины

Органические вещества, ответственные за правильное функционирование человеческого организма.

Человек не способен производить их, или производит их в недостаточном количестве.



Мы получаем витамины из пищи.

Витамины делятся на водорастворимые и на жирорастворимые.



Виды

ВИТАМИНОВ





Витамин

Продукты:

- ▣ Яичный желток, морковь, рыбий жир, сметана, молоко, печень.

Передозировка:

- ▣ Головная боль, токсичен для печени, истончает волосы, шелушение кожи.

Функция:

- ▣ улучшение зрения, восстановление кожного покрова, укрепление волос, регенерация клеток.

Симптомы нехватки:

- ▣ ухудшение зрения, куриная(ночная) слепота, кожные проблемы.





ВИТАМИН D, D1, D2 КАЛЬЦИФЕРОЛ

Продукты:

- ▣ рыбий жир, сметана, печень, яичный желток.

Функция:

- ▣ деление клеток лимфы, усвоение кальция и фосфора в костях.

Симптомы нехватки:

- ▣ рахитизм, понижение мышечного тонуса.

Передозировка:

- ▣ Гиперкальцемия, накопление кальция в почках, сердце, сосудах и суставах.



Витамин Е токоферол

Продукты:

- ▣ растительное масло, авокадо, орехи, ростки пшеницы, батат.
- ▣ **Нет передозировки**



Функция:

- ▣ Антиоксидант вместе с А и С, разжижает кровь, укрепляет иммунитет.

Симптомы нехватки:

- ▣ Нарушения состава крови у детей, ранние роды, анемии, отеки.



ВИТАМИН К

Продукты:

- ▣ Все виды капусты, свекла, образуется при участии кишечных бактерий.

Передозировка:

- ▣ Желтуха, анемия.



Функция:

- ▣ Предотвращает попадание инфекции в кровь, принимает участие в механизме свертывания крови.

Симптомы нехватки:

- ▣ Плохая свертываемость крови, неактивная печень



Витамин С аскорбиновая кислота

Продукты:

- ▣ Перец, капуста, клубника, киви, цитрусовые, помидоры, дыня, печень.

Передозировка:

- ▣ оксалатовые камни в почках.



Функция:

- ▣ Антиоксидант №1, противораковый, участвует в образовании коллагена, укрепляет иммунную систему, помогает усвоению железа.

Симптомы нехватки:

- ▣ Анемия, нарушения иммунитета, плохое ранозаживление, цинга, утомляемость, кровотечения внутренних органов.



Витамин В1

Продукты:

- ▣ Печень, желток, орехи, злаки, крупы.

Группа риска:

подростки, алкоголики, спортсмены.

Функция:










- ▣ Углеводный обмен, белковый обмен, работа нервной системы, предотвращает гиперкальцемию сосудов, катализатор при образовании желудочного сока.

Симптомы нехватки:

- ▣ Слабость, потеря аппетита, нарушения работы болезни сердца



Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Промышленный выпуск витаминов



Витаминные

МИФ 1. Гиповитаминоз – сезонная проблема. Витамины нужно принимать только весной.

МИФ 2. Вместо того, чтобы глотать таблетки, можно просто побольше пить соков и есть свежих овощей и фруктов.

МИФ 3. Если постоянно принимать витамины, можно заработать гипervитаминоз.

МИФ 4. Некоторые витамины вступают в противоречие друг с другом, Поэтому не имеет смысла пить комплексные витаминные препараты – всё равно в итоге эффекта не будет.

МИФ 5. Витамины из растворимых шипучих таблеток усваиваются лучше, чем из обычных.

МИФ 6. Синтезированные, «химические» витамины менее полезны, чем натуральные. Если уж пить, то так называемые нутрицевтики – витамины нового поколения, полученные из натуральных овощей и фруктов.





ВИТАМИНЫ ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ!

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИНЫ



Морковь
Молоко
Печень
Абрикосы
Помидоры

Капуста
Дрожжи
Печень
Молоко
Оболочки
зерновых
культур
шпинат

Лимон
Шиповник
Смородина
Капуста
клюква

Желток яиц
Печень
Рыбий жир
Сливочное масло
УФ-излучение

КОНЕЦ