

Презентация на тему: Витамин Е

Выполнила: студентка 2-го курса 0СД-2
Эюпова Диана

Проверила: Преподаватель анатомии Наталья Ивановна

Витамин Е

Общая характеристика витамина Е

Витамин Е представляет собой жирорастворимое соединение с выраженными антиоксидантными свойствами. Для обозначения витамина Е используется также традиционное название – **токоферол**.

В человеческом организме наибольшее количество витамина Е способно накапливаться в печени, гипофизе, жировой ткани, эритроцитах и мышцах.



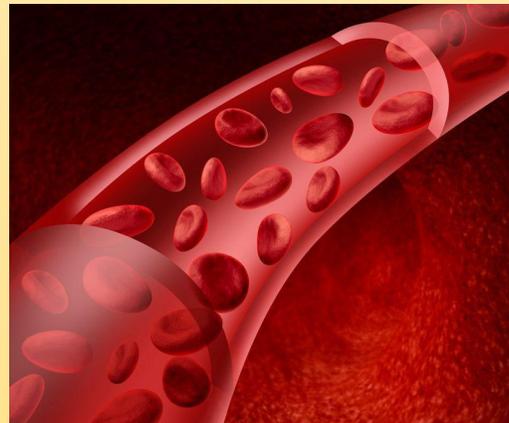
Биологическая роль



Витамин Е является уникальным веществом, обладающим способностью омолаживать организм, замедляя процессы старения. Именно поэтому его называют витамином молодости и красоты. Эффект замедления старения достигается за счет мощной активизации процессов тканевого дыхания, в ходе которых клетки хорошо снабжаются кислородом и из них удаляются продукты распада.

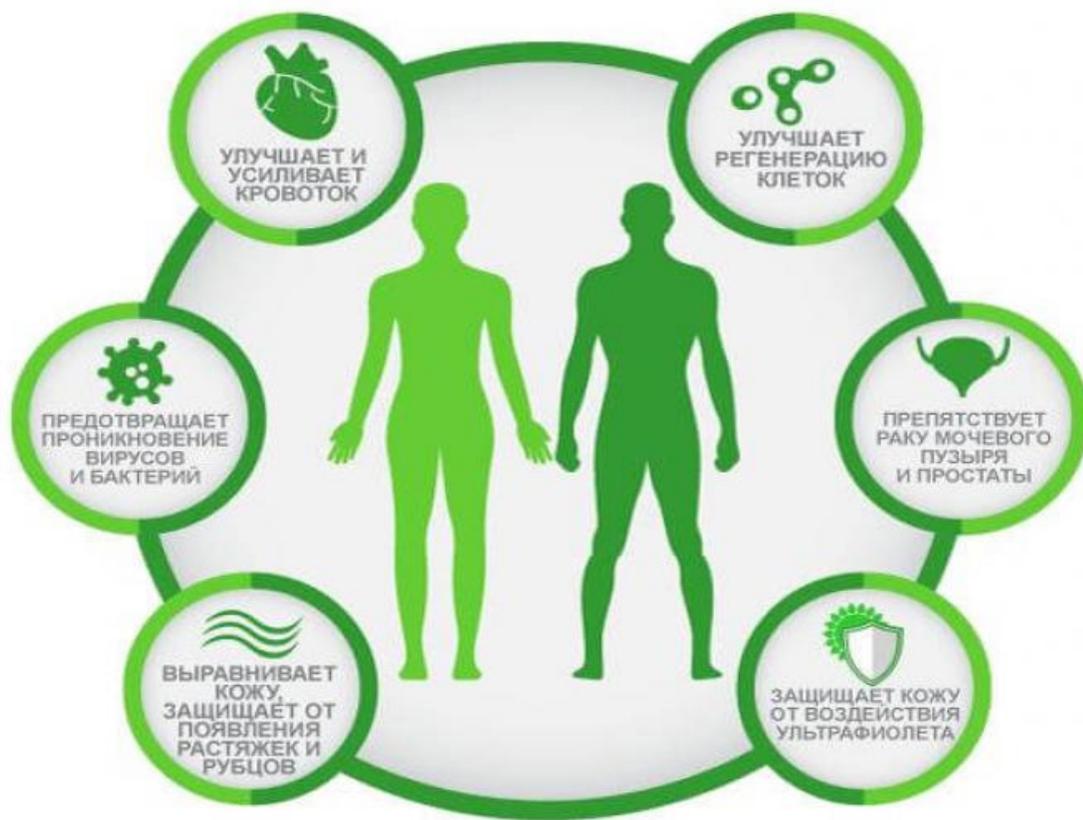
Роль в крови

Также витамин Е уменьшает свертываемость крови, предупреждая избыточное тромбообразование, а значит, улучшая микроциркуляцию и не допуская кровяного застоя в различных органах и тканях. Снижение свертывающей активности крови приводит к тому, что она лучше течет по сосудам, не закупоривая их. Кроме того, витамин Е делает стенки кровеносных сосудов гладкими, вследствие чего на них не откладываются холестериновые бляшки.



Биологическая роль

Витамин Е (токоферол)



Витамин Е улучшает функционирование иммунной системы, за счет чего предупреждаются инфекционно-воспалительные заболевания любых органов. В сочетании с витамином А предохраняет легкие от негативного воздействия загрязненного воздуха. Также витамин Е улучшает тонус и работоспособность мышц, купирует судороги и ускоряет заживление различных ран и ожогов.

Где содержится витамин Е?



- Соевое, хлопковое, кукурузное, подсолнечное и оливковое масла
- Пророщенные зерна кукурузы и пшеницы
- Соя
- Горох
- Кукуруза в зернах
- Фасоль
- Крупа перловая, овсяная и кукурузная
- Гречка
- Креветки
- Кальмары
- Яйцо
- Судак
- Яблоки
- Груши
- Цитрусовые
- Печень животных и рыб
- Семена подсолнечника
- Миндаль
- Арахис
- Фундук
- Кешью
- Курага

Симптомы дефицита и недостатка витамина Е в организме

При недостаточном поступлении витамина Е в организм человека развивается его дефицит, называемый гиповитаминозом. Гиповитаминоз приводит к нарушению функционирования различных органов и систем, что проявляется следующими симптомами:

- Нарушение тканевого дыхания;
- Мышечная слабость;
- Гипотония мышц;
- Ранний токсикоз беременности;
- Анемия вследствие гемолиза (разрушения) эритроцитов;
- Снижение уровня рефлексов (гипорефлексия);
- Атаксия (нарушение координации движений);
- Дизартрия (нарушение членораздельности речи с невозможностью нормального произношения слов и звуков);
- Сниженная чувствительность;
- Дистрофия сетчатки глаза;
- Гепатонекроз (отмирание клеток печени);

Витамин Е в косметологии



Витамин Е обладает большим количеством полезных свойств для кожи и волос:

1. глубокое увлажнение и питание клеток кожи
2. при использовании витамина в масках, нормализуется выделение сальных желез
3. витамин образует защитный невидимый слой для
4. способствует заживлению мелких
5. снимает воспалительные процессы.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ:)