

Презентация на тему:

«Витамины и их значение»



Значение витаминов

Витамины, группа незаменимых для организма человека и животных органических соединений, обладающих очень высокой биологической активностью, присутствующих в ничтожных количествах в продуктах питания, но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности;

Основное их количество поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами;

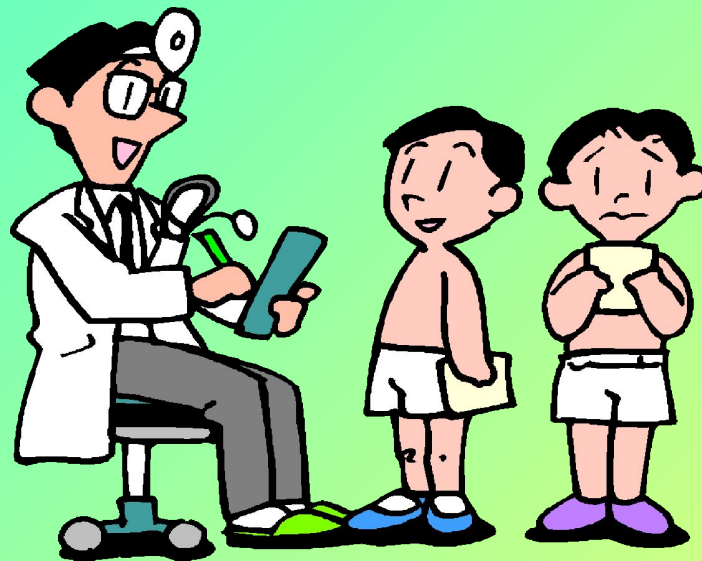
Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование нервной системы, мышц и других органов и многих физиологических систем.



Авитаминоз - нарушения нормального течения жизненно важных процессов в организме из-за длительного отсутствия в рационе того или иного витамина.

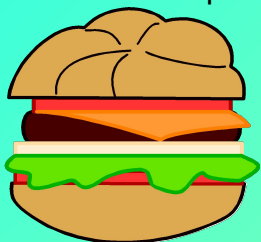
Гиповитаминоз - частичная витаминная недостаточность в той или иной степени выраженности.

Гипервитаминоз - Избыточное потребление пищевых продуктов, чрезвычайно богатых витаминами, или самостоятельный излишний приём витаминных препаратов.

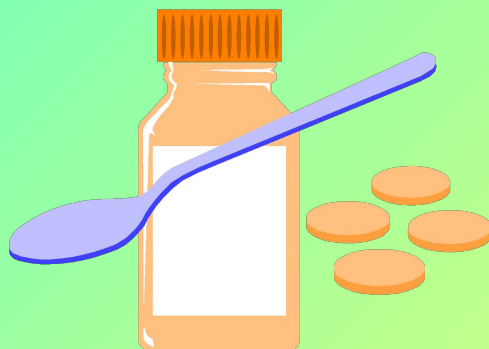


Гиповитаминоз

ориентацией индивидуального питания исключительно на удовлетворение вкусовых запросов без учёта конкретной значимости витаминов для здоровья, потребностей в них организма



длительном или неправильном приёме антибиотиков, сульфаниламидов и других медицинских средств, которые подавляют деятельность полезной микрофлоры кишечника



усиленной физической и умственной работой, при воздействии на организм неблагоприятных факторов: переохлаждения, перегревания, стрессовые ситуации



Гипервитаминоз

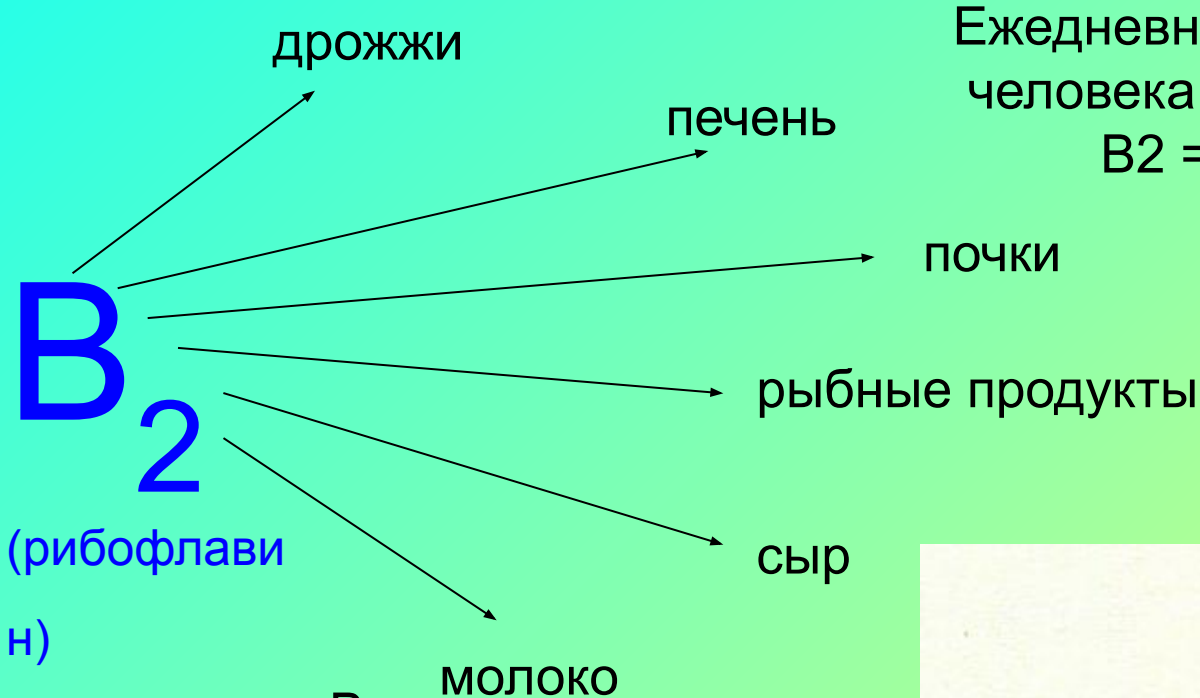
Избыточное потребление
пищевых продуктов,
чрезвычайно богатых
витаминами



самостоятельный
излишний приём
витаминных препаратов

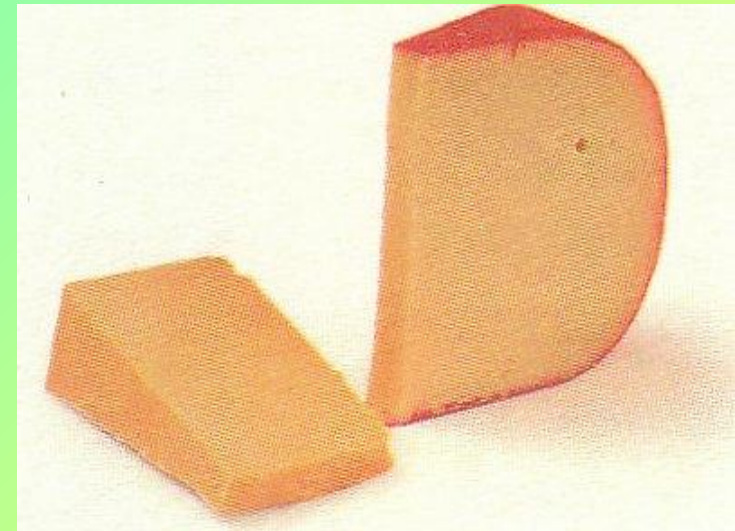


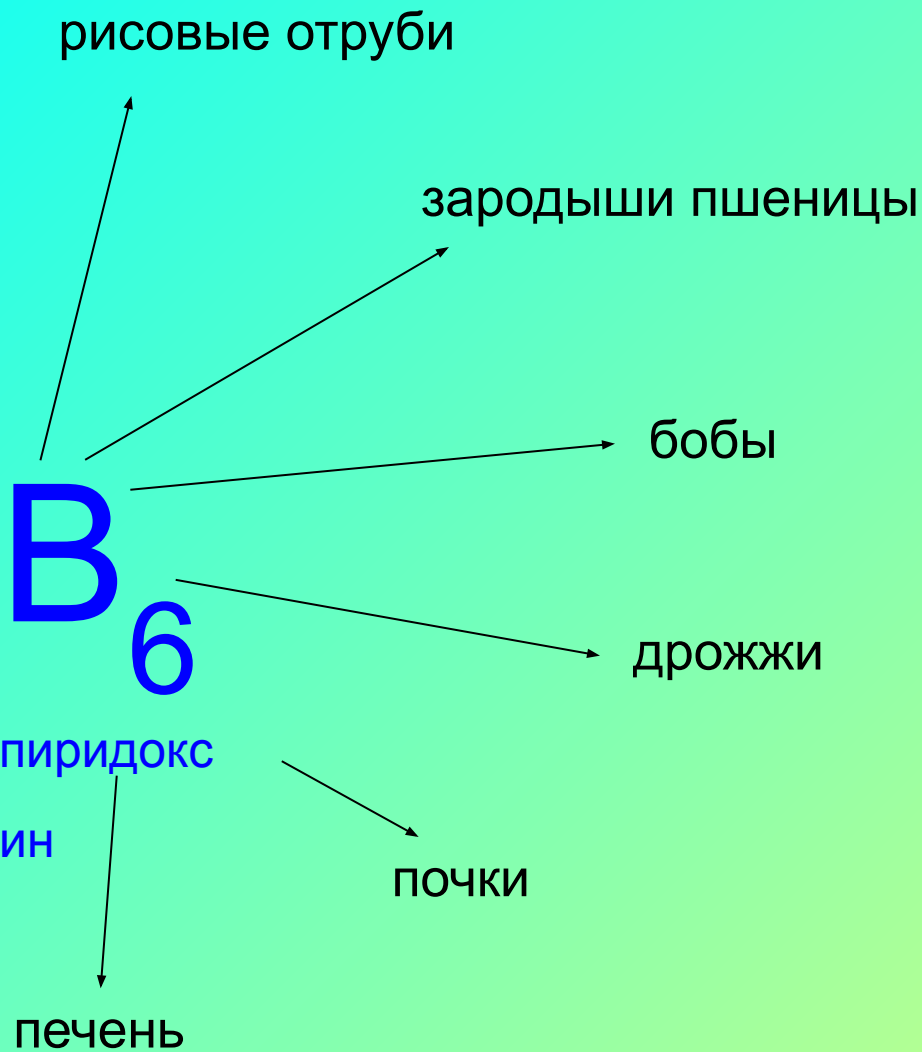
Водорастворимые витамины



Ежедневная потребность
человека в витамине
В₂ = 2 - 4 мг.

Недостаток в витамине В приводит к падению интенсивности тканевого дыхания и обмена веществ в целом, а следовательно, и к замедлению роста.





Суточная потребность – 2 мг

У человека
недостаточность
витамина В6 чаще
всего возникает в
результате
длительного приёма
сульфаниламидов
или антибиотиков



B₁

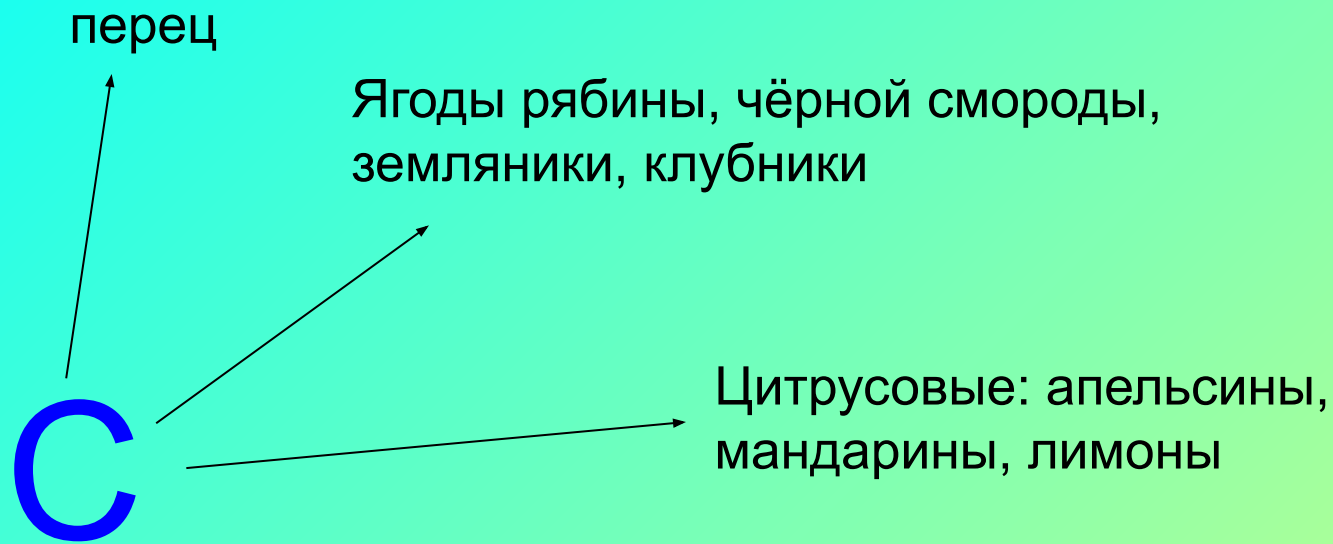
жирные сорта рыбы

печень животных

2

Улучшает кроветворную
(кобалами
функцию
н)



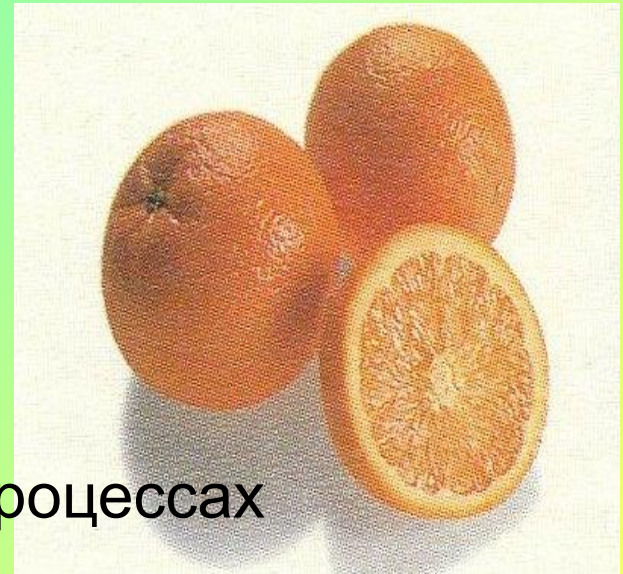


(аскорбиновая
кислота)

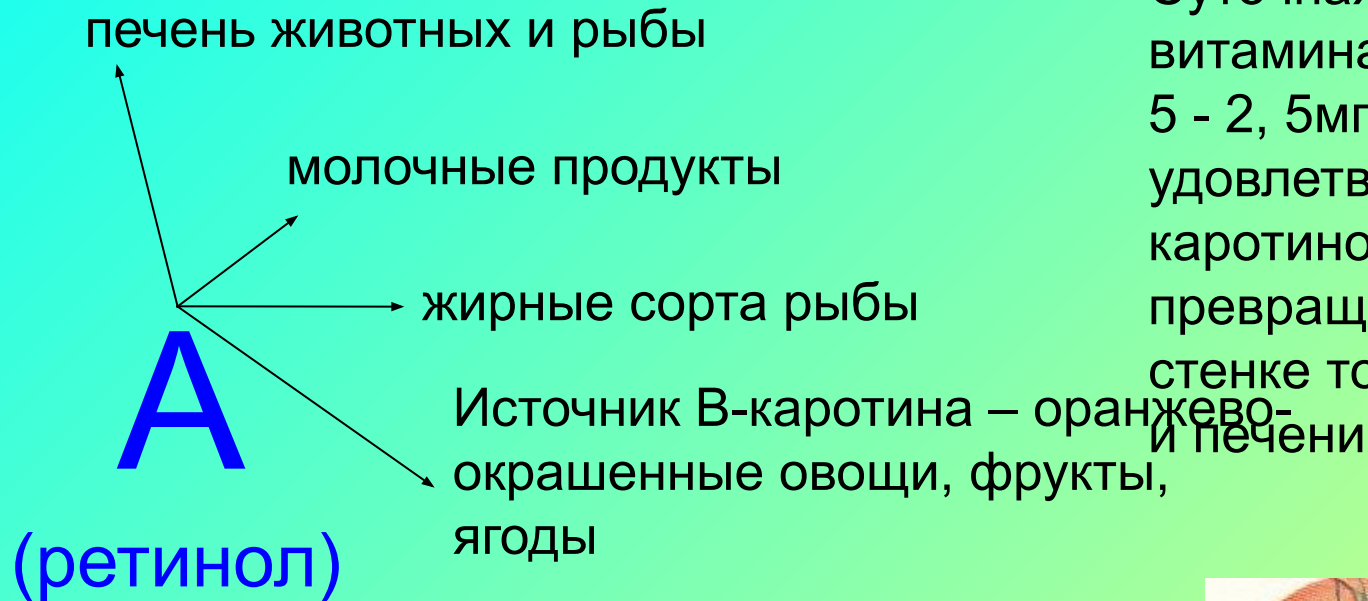
Квашеная и свежая
капуста

шпинат

Суточная потребность – 50 – 100 мг
играет важную роль в окислительных процессах
в организме



Жирорастворимые витамины



Суточная потребность витамина А составляет 1,5 - 2,5 мг; она может удовлетворять В-каротином, который превращается в ретинол в стенке тонкого кишечника и печени

Ретинол называют витамином роста, так как он необходим для обеспечения процессов роста и развития человека, формирования скелета.



молочные жиры

печень животных

жир из печени трески

D₂, D₃
(кальциферолы)

икра рыб

морепродукты



Суточная потребность
в витамине = 2,5 мг

Витамин участвует в формировании костной ткани; регулирует обмен кальция и фосфора, обеспечивая, их всасывание в тонком кишечнике.

растительные масла

Суточная потребность =
12 – 15 мг

Е

зелёные листья овощей

яичные желтки

(токоферол)

Витамин Е необходим для поддержания нормальных процессов обмена веществ в скелетных мышцах, мышце сердца, а также в печени и нервной системы. Его также называют витамином размножения.



листовые овощи

цветная и белокочанная
капуста

томаты

картофель

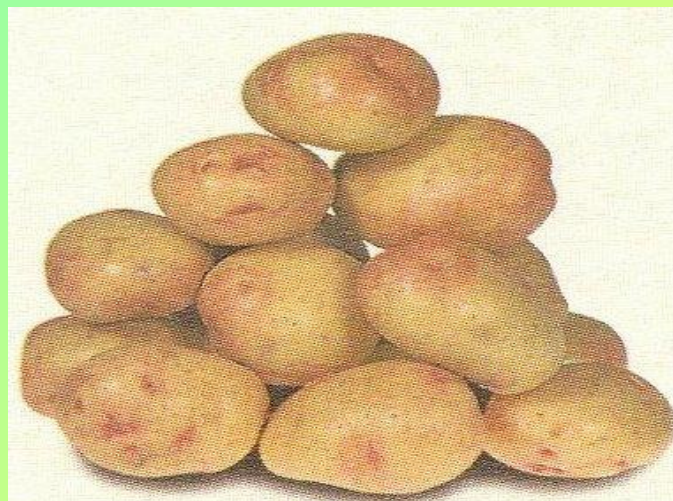
печень животных

К

(филлохинон)

Суточная потребность =
0,2 – 0,3 мг

Витамин К участвует в синтезе протромбина и ряда соединений, необходимых для свёртывания крови.



Заключение

От уровня витаминной обеспеченности питания зависит уровень умственной и физической работоспособности, выносливости и устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, включая инфекции и действия токсинов.

