

ВИТАМИНЫ





**Водорастворимые
витамины включают
витамин С и витамины
группы В: тиамин,
рибофлавин, пантотеновую
кислоту, В6, В12, ниацин,
фолат и биотин.**

**Жирорастворимыми
являются витамины А, Е, D
и К.**



В частности, применение поливитаминов во время внутриутробного развития и в раннем детстве повышает риск аллергических реакций, вызывая изменения иммунного статуса.



- Витамины **участвуют в регуляции обмена веществ**; они являются биологическими катализаторами или реагентами фотохимических процессов, протекающих в организме, также они активно участвуют в образовании ферментов.
- Витамины влияют на усвоение питательных веществ, **способствуют нормальному росту клеток** и развитию всего организма. Являясь составной частью ферментов, витамины определяют их нормальную функцию и активность.



общее количество изученных витаминов, витаминоподобных веществ остается небольшим и не превышает 30 наименований.

Непосредственное значение для питания, здоровья имеют только **20 витаминов**.



Деление витаминов на водорастворимые, жирорастворимые сложилось давно, причем водорастворимые витамины называли

энзимовитаминами,

а жирорастворимую группу - **гормоновитаминами.**



- Приобретая витаминные препараты, учитывайте существенную разницу в интересах тех, кто производит и продает, используя для максимального расширения сбыта весьма убедительную, картинно разработанную рекламу, и тех, кто покупает их для себя или для своих детей.

Отсутствие или недостаток



в организме витаминов вызывает гиповитаминозы (болезни в результате длительного недостатка) и авитаминозы (болезни в результате отсутствия витаминов). При приеме витаминов в количествах, значительно превышающих физиологические нормы, могут развиваться гипервитаминозы.



Спасибо за просмотр!