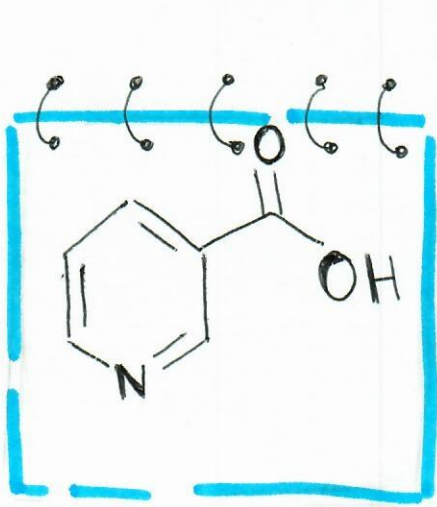


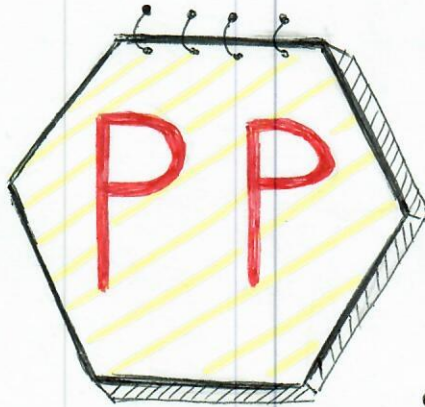
В ИТАМИН



ХИМ. СВОЙСТВА

• PP-витамин, участвующий во многих окислительных реакциях живых клеток, лекарственное средство.

• Белый кристаллический порошок без запаха, слабощелочного вкуса.



СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ:

- мужчины - 18 мг
- женщины - 15 мг

ИСТОЧНИКИ:

апельсин



яблоко



горошек



грибы



молоко

ИСТОЧНИКИ:



огурцы



брокколи



морковь

• влияет на сердечнососудистую систему, органы пищеварения и кроветворения, состояние кожи.

ИСТОЧНИКИ:



мясо



рыба

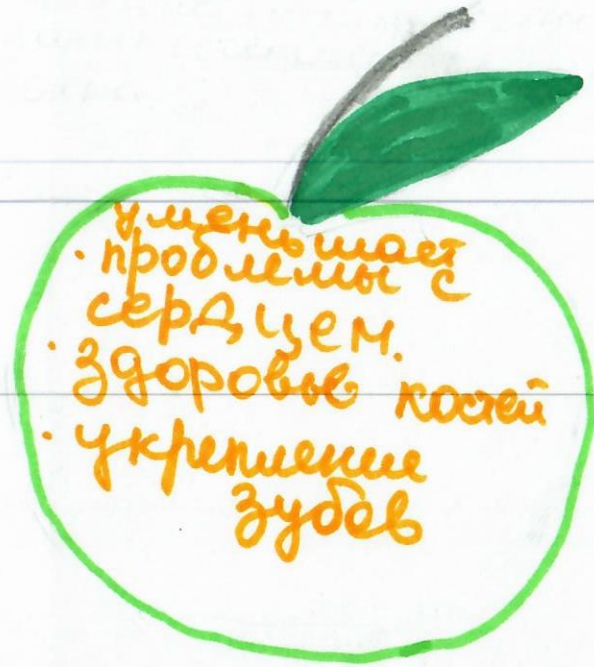
• при недостатке - головокружение, бессонница, нарушение памяти, нарушение функций кишечника, поражения кожи; развивается пеллагра (заболевание кожи).

ВИТАМИН К

(филлохинон)

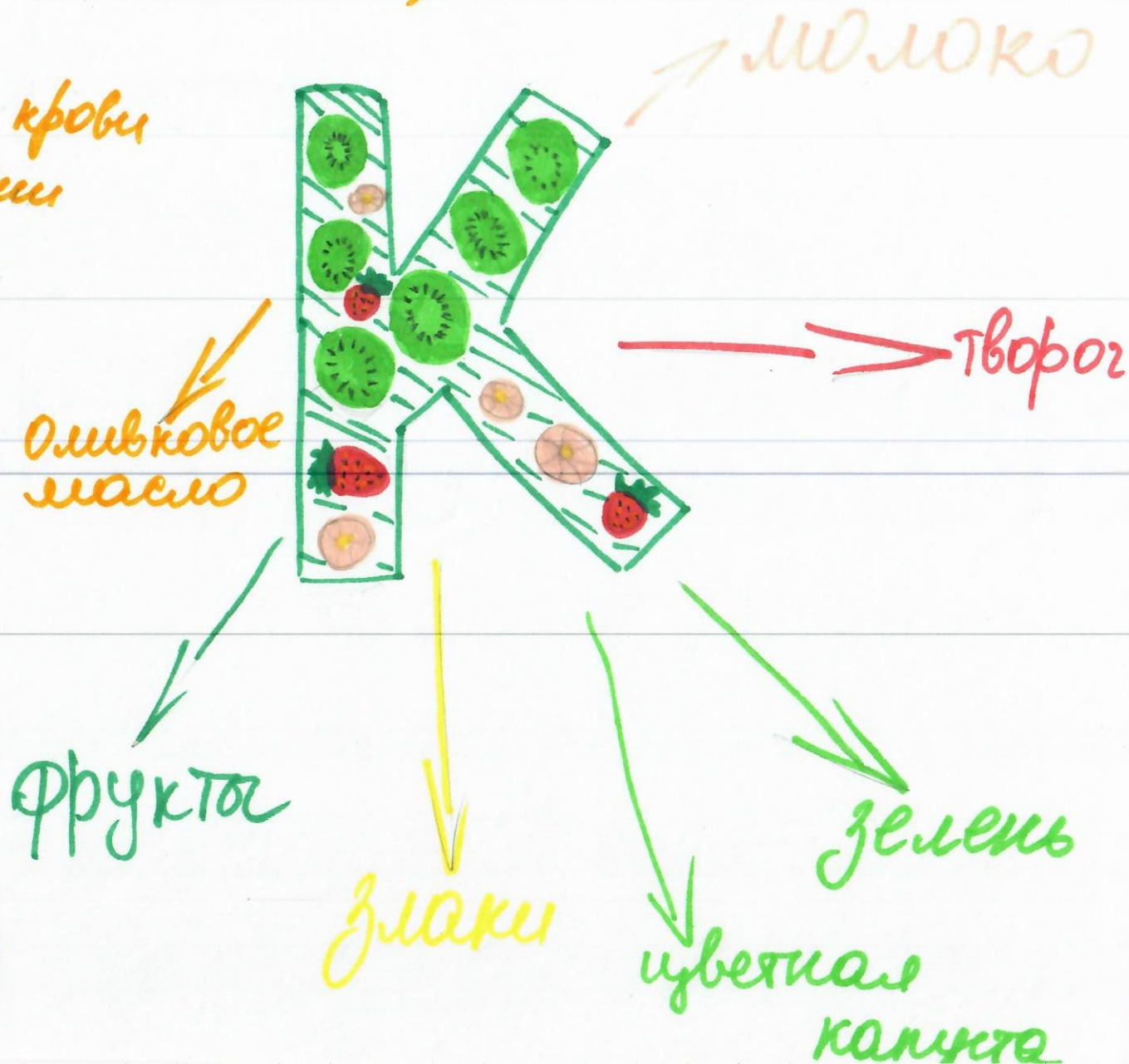
Есипенко А.
Солнцева О.
10Б.

- Функции:
- участвует в свёртывании крови
 - помогает в формировании и восстановлении костей.



Сут. норма:

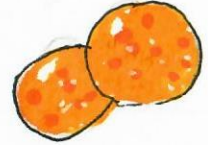
120 мкг для мужчин
90 мкг для женщин





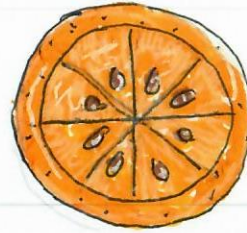
Витамины С

(аскорбиновая кислота)



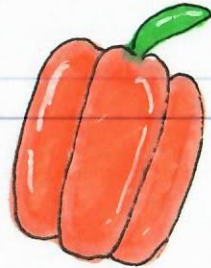
Зачем нужен?

- защищает от разрушения органов зрения
- нейтрализует яды
- повышает иммунитет
- защищает от образования тромбов и склероза



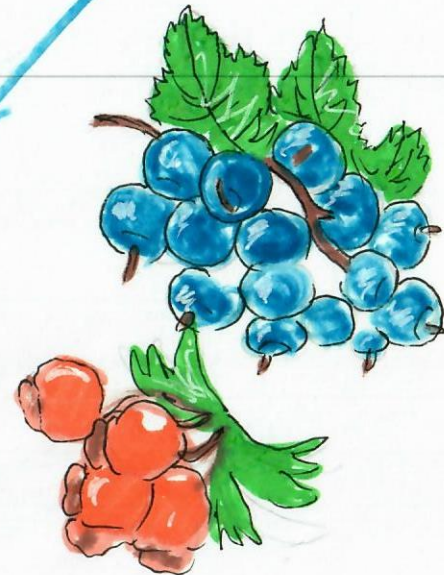
Чем грозит недостаток?

- снижение иммунитета
- ломкость сосудов
- кровоточивость десен
- Цинга (болезнь гнилых зубов)
- быстрая утомляемость



Откуда получить?

- шиповник
- цитрусовые
- сладкий перец
- чёрная смородина



ДЛЯ ДЕТЕЙ

СУТОЧНАЯ ДОЗА

10-25 мкг

ПРИ НЕХВАТКЕ
РАЗВИВАЕТСЯ
РАХИТ



ВИТАМИН



КАЛЬЦИФЕРОЛ

ФУНКЦИИ

КОГДА НЕОБХОДИМО
ПРИНИМАТЬ
ВИТАМИН D
В КАПСУЛАХ

- РЕДКО БЫВАЕТ НА УЛИЦЕ
- НОСИТЕ ЗАКРЫВАЮЩУЮ КОЖУ ОДЕЖДУ
- ЖИВЕТЕ В БЕССОЛНЕЧНЫХ РЕГИОНАХ

- Контроль свертывания крови
- снижает вероятность КАРИЕСА
- ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ

СОЛНЦЕ

ВИТАМИН "D"
ОБРАЗУЕТСЯ
В ОРГАНИЗМЕ
ЧЕЛОВЕКА ПОД
ВОЗДЕЙСТВИЕМ
СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- ВИТАМИН D снижает вероятность рака на 20%-25%
- снижает риск смерти от сердечно-сосудистых ЗАБОЛЕВАНИЙ

Козлова
Льбова 105 ♥

содержится:



ВИТАМИН В6

· АЛЕРМИН ·

Бесцветные кристаллы, хорошо растворимые в воде.

* Помогает поддерживать здоровье ногтей, кожи и волос. Благоприятно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы.

Участвует в обмене веществ, необходим для нормального функционирования центральной и периферической нервной систем.

Симптомы дефицита В6 у человека - микроцитарная анемия, дерматит, пеллагра, депрессия; у детей также раздражительность, обостренный слух, судороги

Симптомы избытка В6 -

Сильное нарушение координации движений, болезненные поражения кожи, повышение чувствительности к солнечному свету, тошнота, изжога

В 1934г венгерский врач П. Гюржи обнаружил вещество, которое изменяло особую форму дерматита у козлят кроли. В дальнейшем вещество назвали карбамил «Витамином В6»

В 1938г С. Селеновски выделил витамин В6 из дрожжей.



B2

РИБОФЛАВИН

Для чего он нужен:

- Энергетической жизнедеятельности организма
- Отвечает за клеточное дыхание.
- За углеводный, белковый и жировой обмен
- Участвует в образовании антител и эритроцитов.
- Выводит токсины из лёгких

Где содержится



Суточная норма:

- Мужчины: 1,7 мг/день
- Женщины: 1,8 мг/день
- Дети 1-12
- Спортсмен: 3 мг

Витамин B2 - это витамин

красоты. Это «кожный» витамин.

Если мы хотим иметь гладкую, эласт. кожу, в рационе необходимо витамин B2.



При недостатке:

- появ. кожные боли
- снижается аппетит
- недрыби



ТУЗОВА, КОЛОСОВА ЮБ

- ВИТАМИН ТИАМИН - (B₁)

В₁ СВОЙСТВА:

- ВОДОРАСТВОРИМЫЙ
- НЕУСТОЙЧИВ К ТЕПЛОВЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ

В₁ ФУНКЦИИ В₁:

- ПОДДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДНОГО МЕТАБОЛИЗМА
- РАСЦЕПЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ, ЛИПИДОВ И АМИНОКИСЛОТ
- СИНТЕЗ РНК И ДНК
- ПЕРЕНОС НЕРВНОГО ИМПУЛЬСА В СИНАПСЕ

В₁ ДЕФИЦИТ В₁ ВЫЗЫВАЕТ:

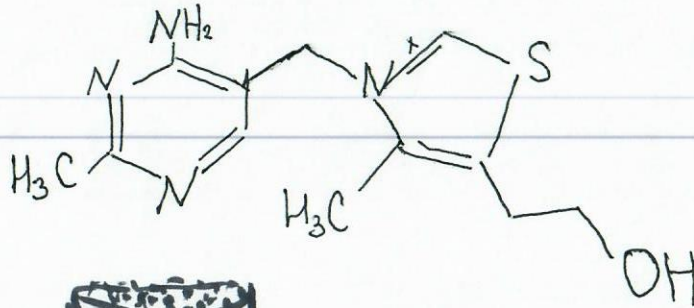
- НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ, НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- БЕРИБЕРИ
- СИНДРОМ ВЕРНИКЕ-КОРСАКОВА

В₁ ИЗБЫТОК В₁:

аллергические реакции
↓
кровяное давление

В₁ НОРМА В ДЕНЬ:

- мужчинам: 1,1-1,5 мг
- женщинам: 1,2-2,1 мг



В₁ ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ:

- ХЛЕБ
- МУКА
- Бобовые (горох, фасоль, соя)
- свинина
- гречневая и овсяная крупы

В₁ ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- стал первым витамином, открытым медициной.
- Тиамину неофициально присвоен титул самого аллергенного витамина.

ВИТАМИН А

РЕТИНОЛ

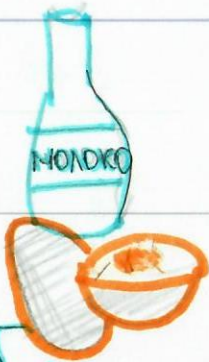
Факты:

- ЖИРОРАСТВОРИМЫЙ
- МОЖЕТ ОБРАЗОВЫВАТЬСЯ ИЗ КАРОТИНА
- КАРОТИНА МНОГО В ОВОЩАХ **КРАСНОГО**

ЦВЕТА 

- "РЕКОРДСМЕН" КАРОТИНА - МОРКОВЬ

- СУТОЧНАЯ НОРМА РЕТИНОЛА - 1 МГ.



Функции:



- Входит в состав родопсина, обеспечивающего работу части рецепторов глаза
- Обеспечивает гибкость и эластичность клеточных мембран
- ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ КОСТЕЙ И ЗУБОВ



Болезни:

- "КУРИНАЯ СЛЕПОТА"
- ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ
- ПОМУТНЕНИЕ РОГОВИЦЫ ГЛАЗ
- БЫСТРОЕ УХУЖДЕНИЕ СОСТОЯНИЯ СЛИЗИСТЫХ И КРАСНОГО КОЖНОГО МОЗГА

ВИТАМИН В12

Действия В12

- Участвует в процессе транскрипции, перенос водорода
- УСИЛИВАЕТ иммунитет.
- Играет роль в регуляции функции кроветворных органов
- Витамин В12 помогает преодолеть бессоницу.



Симптомы гиповитаминоза:

- Плохая усвояемость пищи, запор,
- Хроническая усталость, депрессия, головокружение, сонливость, затрудненное дыхание, потеря памяти
- Болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Источники

- Растительные: Морская капуста, соя и соевые продукты
- Животные: Печень, почки, говяжья, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр, устрицы, сельдь, макрель

Хандошко Анастасия

Малинина Екатерина

МБОУ "Гимназия №2" 10 "Б"

