

Витамины

Презентацию подготовила
учитель биологии МКОУ-
Малоирменской ООШ
Макашова Анна Ильинична

Для чего нужны витамины?

- Витамины - органические соединения, которые участвуют во многих обменных процессах, помогают организму вырабатывать нужные для жизнедеятельности вещества и пр. Большая часть витаминов в человеческом организме не синтезируется, тем не менее, их присутствие жизненно необходимо. Именно поэтому важно получать достаточное количество витаминов «из вне» - с пищей, с приемом витаминных препаратов или БАДов.

История открытия витаминов

- Ко второй половине 19 века было выяснено, что пищевая ценность продуктов питания определяется содержанием в них в основном следующих веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды.
- Считалось общепризнанным, что если в пищу человека входят в определенных количествах все эти питательные вещества, то она полностью отвечает биологическим потребностям организма. Это мнение прочно укоренилось в науке и поддерживалось такими авторитетными физиологами того времени, как Петтенкофер, Фойт и Рубнер.

•

Недостаток одного витамина может привести к нарушению обмена других витаминов и даже их полного выведения из организма. Например, дефицит витамина Е приводит к нарушению обмена витамина Д.

- Важно знать, что недостаток витаминов в организме может быть вызван не только их малым поступлением с пищей, но и несбалансированным питанием человека в принципе. Например, недостаточное поступление жиров негативно влияет на усвоение витаминов А, Е, Д, К.
- В заключение хотелось бы повториться, что роль витаминов в оптимальной работе организма огромна. Каждый витамин обладает уникальным набором полезных свойств. Именно поэтому питание человека должно быть сбалансированно, а рацион должен содержать все нужные витамины в рекомендованных специалистами количествах. Зимой можно подпитывать организм поливитаминными препаратами, но лучше это, конечно, делать под наблюдением доктора.

Какие витамины за что отвечают ?

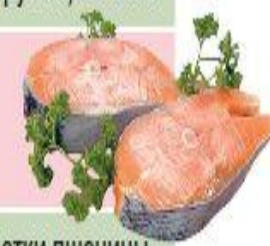
- Для того, чтобы приобрести максимально полезный комплекс витаминов, который будет подходить именно вашему организму, конечно, нужна консультация специалиста. Но, в случае, если к специалисту идти нет времени, либо просто не очень хочется, вы должны владеть информацией, какие витамины и микроэлементы для чего нужны.
- **Витамин А**, в первую очередь, отвечает за остроту зрения, а также влияет на состояние кожи и волос, ногтей и зубов. К тому же, достаточное количество этого витамина – ваш щит против морщин и защита организма от инфекций.
- **Витамины группы В**. Незаменимые витамины для «правильного» функционирования нервной системы. Нехватка **витамина В1** – депрессия и раздражительность. **Витамин В2** – о его недостатке в организме могут сигнализировать трещинки в уголках рта и перхоть. Если наш организм недополучает **витамин В6**, то это чревато быстрой утомляемостью, бессонницей, мигренями. Рассеянность и невнимательность, плюс плохой аппетит – все это недостаток **витамина В12**.
-
- **Витамин С** – без него наш организм слабее и «дряхлеет, ведь именно благодаря наличию этого витамина, наш организм способен самостоятельно вырабатывать коллаген, который отвечает за фактор «старения кожи», ко всему «С» -это отличное профилактическое средство, укрепляющее все защитные функции организма. Ну и конечно, наши сосуды – витамин С делает их упругими и эластичными.
- **Витамин D** - витамин роста, без него кальций и фосфор, абсолютно бесполезны.
- **Витамин Е** – молодость и здоровье каждой женщины, кроме того, этот витамин относится к сильнейшим антиоксидантам, способен противостоять разрушительному действию канцерогенов.
- И еще множество полезных, а главное необходимых нашему организму витаминов и микроэлементов, которые, зачастую, получить мы можем лишь съев «чудо-пилюльку».

Какие витамины в каком возрасте важны?

- Как я уже говорила, лучше получить консультацию у специалиста, ведь все мы разные с различными физиологическими потребностями, кому-то нужно одно, кому-то другое.
- Так, например, тем, кто любит покурить, в первую очередь необходимо восполнять витамин С. Женщинам до 30-ти – фолиевую кислоту. Мужчинам полезен витамин А, чтобы дольше оставаться «в форме» - этот витаминчик должен быть в норме. Чтобы не забивать вам голову тонкостями, дам вам рекомендации какие витамины принимать. Итак:
- 1. Центрум, Витрум, Мульти-табс классик, Компливит, Триовит – подходят для всей семьи.
- 2. Джунгли, Мульти-табс для младенцев и юниор, Санасол для детей (сироп) и тинейджеров, Витрум циркус, Центрум детский, Мульти-витапол, Пиковит – подойдут для детей.
- 3. Геримакс, Витрум атеролитан Геримакс женьшень, Супрум для активной жизни и Витрум перфоменс, Ревит – для тех кому от 20 до 50.
- 4. Витрум центури, Ундевит, АлфаВИТ 50+ – для тех кому за 50-т.
- 5. Гендевит, Прегнавит, Матерна, Витрум пренатал, Прегна – для будущих и кормящих мам.
- 6. Витрум Бьюти и Супрум шарм – прекрасно укрепят волосы и ногти, а вот для улучшения состояния кожи, лучше всего подойдут Мегамакс-энерджи, Триовит.

Какие бывают витамины?





Витамин	Действие	Симптомы нехватки	Признаки избытка	Источники ценных веществ
А	Влияет на развитие костной системы, рост. Повышает сопротивляемость инфекциям дыхательных путей	Сухость кожи, замедленный рост	Отсутствие аппетита, рвота, головная боль, светобоязнь	Рыбий жир, печень, масло, сыры и яйца. В виде провитаминов: фрукты и овощи желтого и красного цвета
В ₆	Необходим для выработки антител и красных кровяных телец. Обеспечивает правильное функционирование нервной системы	Частые раздражения на коже, воспаления ротовой полости	Онемение рук и ног	 Яйца, картофель, стручковые овощи, проросшая пшеница и отруби. Много в арбузе, бананах, изюме
В ₁₂	Участвует в создании красных кровяных телец, улучшает работу мозга, память	Анемия, невралгические нарушения	Высыпания на коже	Много в печени рыб, других морепродуктах. Достаточно в яйцах, сыре, мясе, почках
С	Важен для хорошего состояния соединительной ткани, помогает развитию зубов, влияет на иммунитет	Кровоточивость десен, ослабленный иммунитет	Диарея, нарушение функций почек	 Шиповник, смородина, крыжовник, малина, лимон, клубника, капуста, картофель, петрушка, шпинат
Д	Играет важную роль в формировании костной системы, регулирует баланс фосфора и кальция в организме	Может появиться рахит, возникнуть кариес	Головная боль, снижение массы тела	Сардины, лосось, любая морская рыба
Е	Нужен для функционирования нервной, кровеносной и мышечной систем	Ухудшение состояния кожи	Повышенное артериальное давление	 Растительные масла, ростки пшеницы, орехи, кукуруза, яйца, овощи и зелень
РР	Имеет большое значение для обмена веществ. Влияет на состояние кожи	Отсутствие аппетита, общая слабость	Кожный зуд, сердечная аритмия	Чернослив, курага, инжир, финики, черноплодная рябина, земляника

Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови



Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей



Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла



Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника



Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды



Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи



Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры



Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши



Широко распространена в природе: почти все растения и животные



Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко



Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника



Продукты животного происхождения (особенно печень)



■ 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