

# ВИТАМИНЫ



# ПРОМЫШЛЕННЫЙ ВЫПУСК ВИТАМИНОВ



# АВИТАМИНОЗ

Виды витаминной недостаточности

## АВИТАМИНОЗ

Отсутствие в организме какого-либо витамина



Цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра, бери-бери

## ГИПОВИТАМИНОЗ

Частичная недостаточность витамина



Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям

# Гипервитаминоз



**Гипервитаминоз** возникает при избыточном потреблении витаминов. Проявляется в виде интоксикации (отравления) организма.

Более токсичным действием обладают избыточные дозы жирорастворимых витаминов, так как они накапливаются в организме.

Гипервитаминоз очень часто наблюдается у людей, которые занимаются культуризмом – бодибилдингом и нередко без меры употребляют пищевые добавки и витамины.



# Витамины для красоты и здоровья



ВОЛОСАМ НЕОБХОДИМЫ: А, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Н

ГЛАЗАМ НЕОБХОДИМЫ: А и В



ЗУБАМ НЕОБХОДИМЫ: Е и D

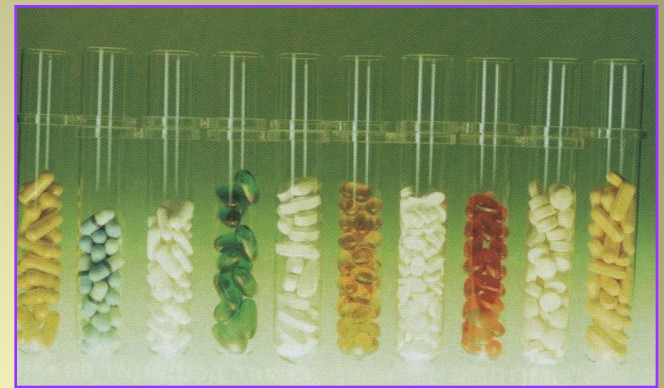
НОГТЯМ НЕОБХОДИМЫ: А, D, С

НА КОЖУ И ВЕСЬ ОРГАНИЗМ ДЕЙСТВУЮТ:

А, В, В<sub>12</sub>, Е



# Получение витаминов – естественные или искусственные



**Естественные витамины – биологический комплекс. Но даже летом и осенью витамины, содержащиеся в свежих продуктах, не могут обеспечить потребности организма.**

**Искусственный витамин – это кристалл, который становится активным только в том случае, если приобретет пространственную структуру естественного витамина. Как правило лишь небольшая часть принимает структуру природного витамина. Приём витаминов должен вестись с учётом пола, возраста, общего состояния организма, работы, режима питания, после консультации врача**



# Суточная потребность человека в витаминах

Витамин	Суточная потребность
Аскорбиновая кислота (С)	50-100 мг
Тиамин (В <sub>1</sub> )	1,4-2,4 мг
Рибофлавин (В <sub>2</sub> )	1,5 – 3,0 мг
Пиридоксин (В <sub>6</sub> )	2,0 - 2,2 мг
Никотиновая кислота (РР)	15 – 20 мг
Фолиевая кислота (В <sub>9</sub> )	200 мкг
Цианокобальтамин (В <sub>12</sub> )	2 – 5 мкг
Биотин (Н)	50 -300 мкг
Пантотеновая кислота (В <sub>3</sub> )	5 – 10мг
Ретинол (А)	0,5 – 2,5 мг
Кальциферол (D)	2,5 – 10 мкг
Токоферол (Е)	8 – 15 мг