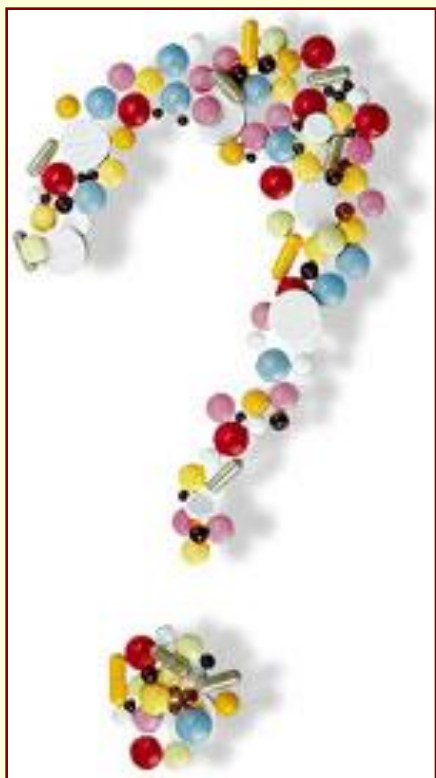


ВИТАМИНЫ



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, В₂, В₆, Н

ГЛАЗАМ НЕОБХОДИМЫ: А и В



ЗУБАМ НЕОБХОДИМЫ: Е и D

НОГТЯМ НЕОБХОДИМЫ: А, D, С

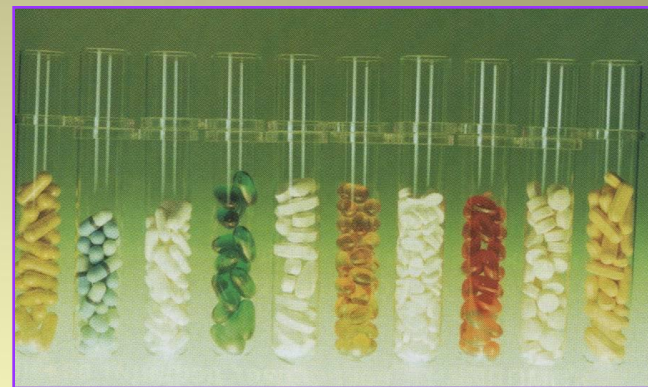
НА КОЖУ И ВЕСЬ ОРГАНИЗМ ДЕЙСТВУЮТ:

А, В, В₁₂, 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 ₁)	1,4-2,4 мг
Рибофлавин (В ₂)	1,5 – 3,0 мг
Пиридоксин (В ₆)	2,0 - 2,2 мг
Никотиновая кислота (РР)	15 – 20 мг
Фолиевая кислота (В ₉)	200 мкг
Цианокобальтамин (В ₁₂)	2 – 5 мкг
Биотин (Н)	50 -300 мкг
Пантотеновая кислота (В ₃)	5 – 10мг
Ретинол (А)	0,5 – 2,5 мг
Кальциферол (D)	2,5 – 10 мкг
Токоферол (Е)	8 – 15 мг