

ВИТАМИНЫ



Подумайте и ответьте на вопросы:

- * 1. Почему витамины необходимы организму?
- * 2. Что такое ферменты? Какую роль они играют в обмене веществ?
- * 3. Как сохранить витамины при кулинарной обработке?
- * 4. Чем отличаются авитаминоз и гиповитаминоз?

Витамины (от лат. «вита» - жизнь, «амин» - содержащий азот) -

это биологически активные вещества, влияющие в очень незначительных количествах на биохимические процессы в организме, т.е. на обмен веществ.

Открыл витамины в 1881 году русский врач Николай Иванович Лунин, исследуя влияние искусственной пищи на мышей.

Впервые выделил эти вещества и дал им название «витамины» польский учёный Казимир Функ в 1912 году.

В настоящее время известно 25 витаминов и витаминоподобных веществ.

ВИТАМИНЫ



Ферменты (катализаторы)

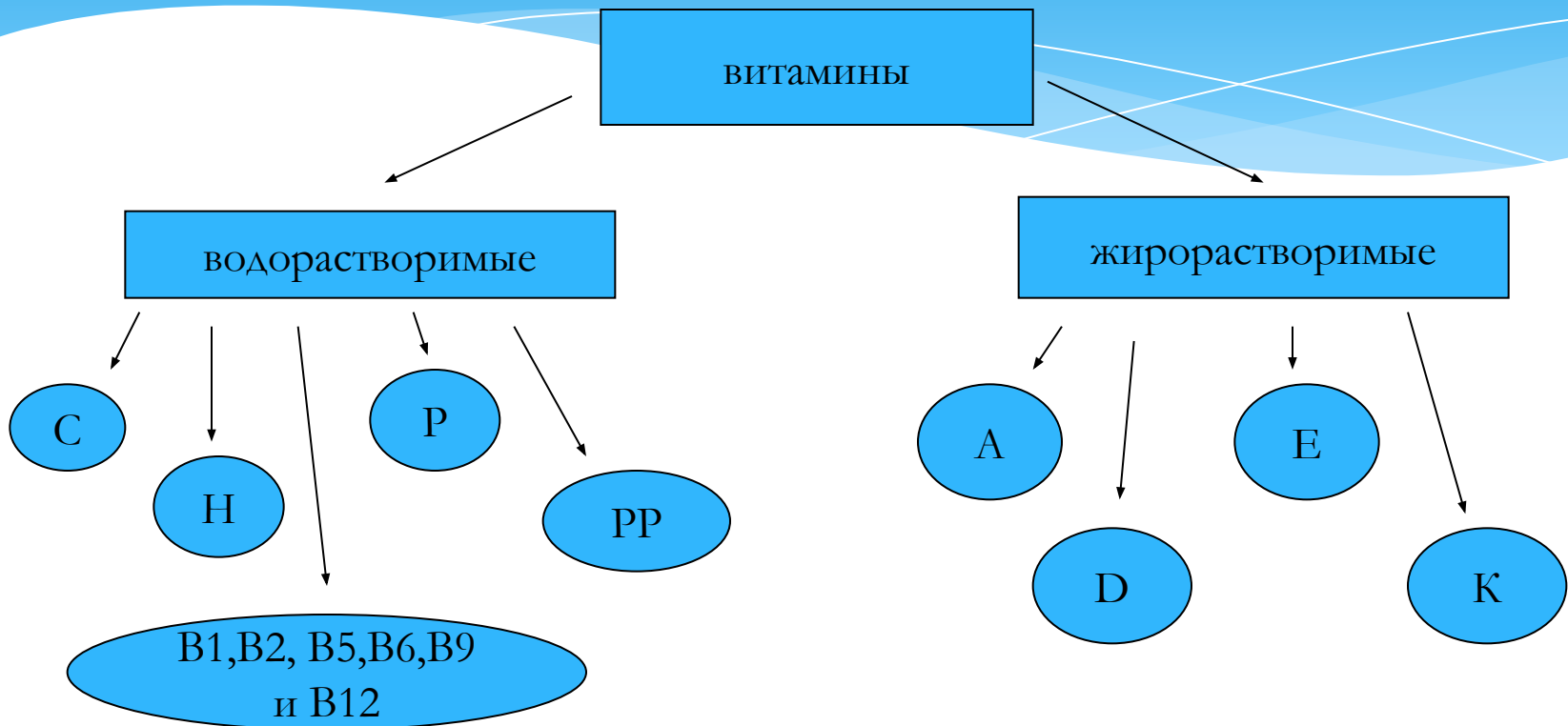


образование



действие

Классификация витаминов



Витамин С



Витамин В1



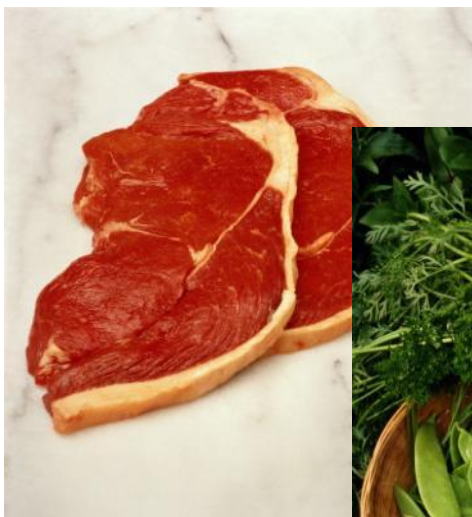
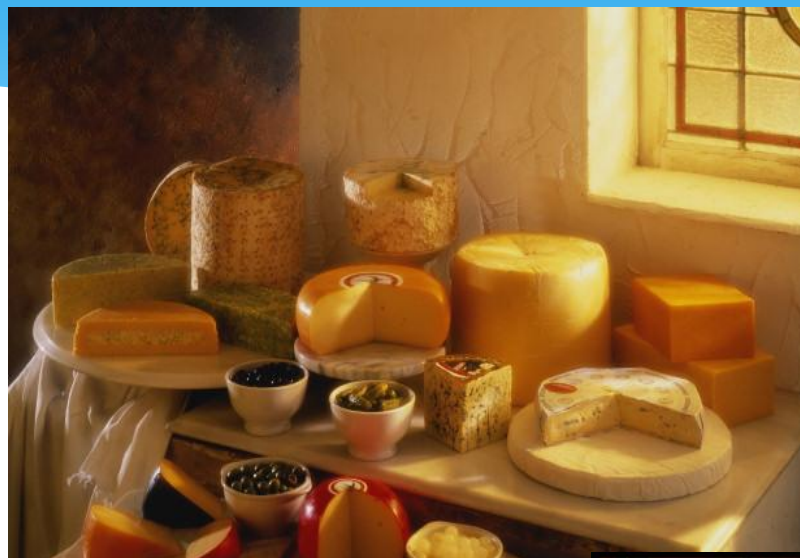
Витамин В2



Витамин В12



Витамин А



Витамин D



Витамин Е



Заболевания связанные с витаминами

- * 1.Авитаминоз – заболевание вызванное длительным неполучением витамина.
- * 2.Гиповитаминоз – заболевание вызванное недостаточным получением витамина.
- * 3.Гипервитаминоз – заболевание вызванное избыточным получением витамина.

Клинические признаки витаминной недостаточности

Витамин	Клинические признаки
С	кровооточивость дёсен, бледность и сухость кожи
В1	быстрая утомляемость, потеря аппетита, запор, боли в ногах, одышка
В2	сухость и трещины в углах рта, сухой – красный язык, конъюнктивит и блефарит
РР	раздражимость, бессонница, заторможенность, шелушение кожи, понос

Клинические признаки витаминной недостаточности

Витамин	Клинические признаки
В6	у детей – задержка роста, возбудимость, судороги, малокровие, у взрослых – потеря аппетита, тошнота, дерматиты, КОНЪЮНКТИВИТ
А	угри, ломкость ногтей, светобоязнь, куриная слепота
Д	раздражимость, слабость, двигательное беспокойство, крошащиеся зубы, утомляемость

Конец