

Витаминдер



Витаминдер дегеніміз - ағзаның тіршілік әрекетіне қажет органикалық заттардың жеке тобы.

Витаминдердің ашылу тарихынан... 1880 жылы орыс дәрігері Н.И.Лунин өз эксперименттері негізінде тамақ құрамындағы қандайда бір ерекше заттардың болмауынан ауруға ұшырауын анықтады.

**Витамин жетіспесе - авитаминоз
Витамин шектен тыс көп болса - гипервитаминоз**

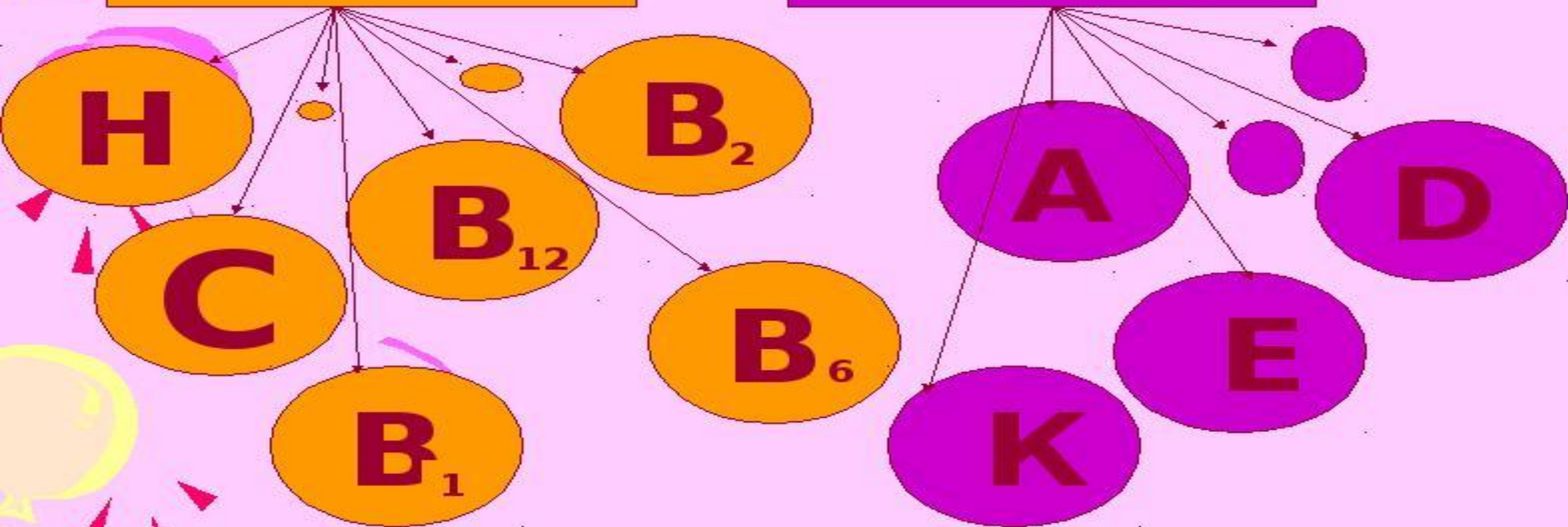


Витаминдер



Суда еритіндер

Майда еритіндер



А дәрумені ([ретинол](#)) ағзаның өсуіне, дамуына әсер етіп, түрлі ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады. Іңірде, түнде көруді жақсартады. А дәрумені шаштың, [тырнақтың](#) өсуі мен терідегі жасушалардың мүйізденуіне әсер етеді. Ол жетіспегенде тері құрғап жарылып, түсі күңгірттенеді. Адам іңірде, түнде нашар көреді. Бұл ауруды *ақшам соқыр* (*куриная слепота*) деп атайды. А дәрумені бауырда, сүтте, жұмыртканың сарысында көп болады. Өсімдіктердің қызыл, сары жемістерінде, [сәбізде](#), [қызанақта](#), өрікте, асқабақта кездеседі. А дәруменінің ағзаға қажет тәуліктік мөлшері 2,5-10,5 мг.



D дәрумені ([кальциферол](#)) адамның терісінде күннің [ультрақұлгін](#) сәулелерінің әсерінен түзіледі.

Ол [кальций](#) мен фосфордың ішектен бөлінуін жылдамдатып, сүйек ұлпасының мықтылығына әсер етеді. Адам ағзасы D дәруменін тағамның құрамынан да қабылдайды. Жас сәбилерде D дәруменінің жетіспеуінен болатын ауру *мешел* ([рахит](#)) деп аталады. Мешел ауруына шалдыққан балалардың қаңқасы дұрыс қалыптаспайды. Аяқ сүйектері дене салмағының әсерінен майысады, сүйек баяу дамиды, ұйқысы қашады. Жұқпалы аурулармен көп ауырады. Сондықтан жас сәбилердің мешел ауруына шалдықпауы үшін күн сәулесіне шығарып шынықтырады. D дәрумені балық майында, бауырында, уылдырығында, жұмыртқаның сарысында, жануарлардың бауырында,



мол. D дәруменінің қажетті тәуліктік мөлшері 2,5 мг.



С дәрумені ([аскорбин қышқылы](#)). Ағзаның жұқпалы ауруларға қарсы тұра алу әрекетін арттырады.

Сүйекке және тіске беріктік қасиет береді. Терідегі қантамырлардың қабырғасының бүлінуіне кедергі жасайды. С дәрумені жетіспеген жағдайда ағза тез шаршайды, сілемейлі қабықшалар қабынады, қызылиек қанталайды. Бұл дәрумен ұзақ уақыт жетіспесе, адам қауіпті құрқұлақ ([цинга](#)) ауруына шалдығады. Адам ағзасы С дәруменін түзбейтіндіктен, тамақпен бірге қабылдануы керек. С дәрумені ағзаға қыс пен көктем айларында көбірек қажет. Жаңа піскен көкөністер, жемістер және тұздалған [орамжапырақ](#) құрамында көбірек кездеседі. Әсіресе итмұрынның, қарақаттың құрамында мол болады. Ағзаға қажетті тәуліктік мөлшері 60-100 мг.



В₁₂ дәрумені (цианокобаламин) қанның пайда болу процесіне қатысады. Бұл дәрумен жетіспеген жағдайда ағзада қан азаю процесі дамиды. Бауырда, бүйректе, балық тағамдарында (әсіресе балықтың бауыры мен уылдырығында) көбірек болады. Еттің, сүт пен ірімшіктің, жұмыртқа сары уызының құрамында В₁₂ дәрумені анағұрлым аз.



К дәрумені (филлохинон) қанның ұю процестеріне қатысады. Өсімдіктердің көктеп енетін бөліктерінде (жасыл жапырақты саумалдық, түбірлі және жапырақты қырықжапырақ, қалақай және т. б.), сондай-ақ сәбіз

және томат құрамында болады. Малдан алынатын өнімдердің ішінде бауырдан басқа да К дәрумен жоқ.



PP дәрумені (ниацин). Табиғатта ең таралған суеріткіш топтары никотинді қышқыл және никотинамид деген атпен белгілі. Көмірсулар алмасуын жақсартады, тамырларды кеңетеді, қан ағымын жақсартады, бауыр жұмысын жақсартады, жара мен терең жаралардың жазылуына әсер етеді. PP дәрумені жетіспеген жағдайда көңіл-күйдің болмауы, еріннің құрғақтығы мен бозарыңқылығы, іш өту және бұлшық ет ауруы. Көктем мен жаз кезінде теріде қызғылт тез өсетін дақ пайда болады, зақымданған тері жуандайды да кір қызыл-қоңыр түске боялады, қабыршықтанады.



Ағзадағы витаминдер концентрациясының бұзылуы

- ГИПОВИТАМИНОЗ
(гипо... және витамин)
ағзадағы витаминдердің
жетіспеушілігі

- ГИПЕРВИТАМИНОЗ
(гипер... және витамин)
ағзадағы витаминдер
мөлшерінің артуы (А
және Д витаминдерінің
ғана артуы ағзаны ауруға
шалдықтырады)

- АВИТАМИНОЗ
қандай да бір витаминнің
күрт жетіспеушілігінен
болатын ауру.
(Мысалы: бери-бери,
пеллагра, құрқұлақ(цинга)
және т.б.)



Назарларыңызға
рахмет!

