

Алфавитный каталог ВИТАМИНОВ



Работу выполнил
студент 25 группы
Арифов Эмир

Витамин А

Антиинфекционный витамин, антиксерофтальмический витамин, ретинол, дегидроретинол

Витамин А включает значительное число жирорастворимых соединений, важнейшими среди которых являются ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота и эфиры ретинола.

Витамин А выполняет множество функций в организме: способствует росту и регенерации тканей, обеспечивает эластичность кожи и волос. Оказывает антиоксидантное действие, повышает иммунитет, усиливает сопротивляемость организма к инфекциям. Витамин А нормализует деятельность половых желез, необходим для образования спермы и развития яйцеклетки. Одна из важных функций витамина А - предотвращение куриной слепоты - гемералопатия (нарушение сумеречного зрения).



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ



МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А



ДЫНЯ



ПЕРСИК



АБРИКОС



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



АВОКАДО

ВИТАМИН

А

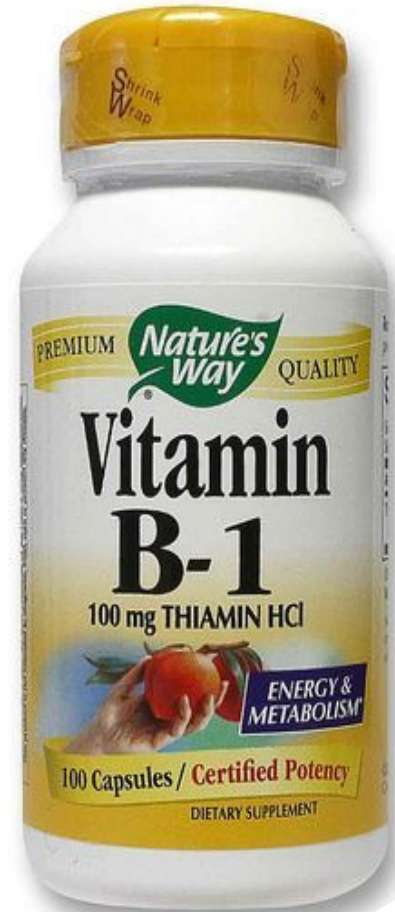
Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкке, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



Витамин В1

Тиамин

Витамин В1 называют антиневритным витамином, что характеризует его основное действие на организм. Тиамин не может накапливаться в организме, поэтому необходимо, чтобы он поступал в организм ежедневно. Витамин В1 необходим для нормальной работы каждой клетки организма, особенно для нервных клеток. Он стимулирует работу мозга, необходим для сердечно-сосудистой и эндокринной систем, для обмена вещества ацетилхолина, являющимся химическим передатчиком нервного возбуждения. Тиамин нормализует кислотность желудочного сока, двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Он улучшает пищеварение, нормализует работу мышц и сердца, способствует росту организма и участвует в жировом, белковом и водном обмене.



Витамин В12

Антианемический витамин,
кобаламин, цианокобаламин

Основная функция витамина В12 - обеспечение нормального кроветворения. Он благоприятно влияет на жировой обмен в печени, состояние центральной и периферической нервной системы, на обмен веществ (особенно белковый), стимулирует рост, снижает содержание холестерина в крови.

Организм использует цианокобаламин для создания молекул ДНК, синтеза аминокислот и переработки жиров и углеводов.



Витамин В13

Оротовая кислота

Витамин В13 активизирует кроветворение, как красной крови (эритроцитов), так и белой (лейкоцитов). Она оказывает стимулирующее влияние на синтез белка, благоприятно влияет на функциональное состояние печени, улучшает работу печени, принимает участие в превращениях фолиевой и пантотеновой кислот, синтезе незаменимой аминокислоты метионина.

Оротовая кислота оказывает положительное воздействие при лечении заболеваний печени и сердца. Имеются данные о том, что она повышает плодовитость и улучшает развитие плода.





ВИТАМИН

A



ВИТАМИН

B1



ВИТАМИН

B2



ВИТАМИН

B5



ВИТАМИН

B6



ВИТАМИН

B9



ВИТАМИН

B12



ВИТАМИН

B13



ВИТАМИН

B15



ВИТАМИН

C



ВИТАМИН

D



ВИТАМИН

E



ВИТАМИН

F



ВИТАМИН

H



ВИТАМИН

K



ВИТАМИН

P



ВИТАМИН

PP

Витамин С

Аскорбиновая кислота, антицинготный витамин,
антискорбутный
витамин

Витамин С был открыт в 1927 году ученым Сент-Дьери, выделившим из красного перца, апельсинового и капустного сока кристаллическое вещество с сильными восстанавливающими свойствами. Он назвал его гексуроновой кислотой. А когда в 1932 году были доказаны его противоцинговые свойства, он был назван аскорбиновой кислотой ("против скорбута": "скорбут" в переводе с латыни - цинга).

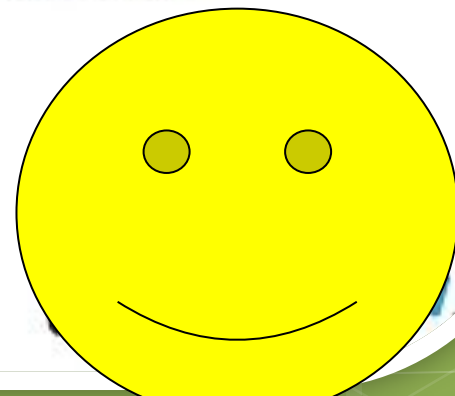
Влияние витамина С на организм очень разностороннее и весьма разнообразное. Он необходим для образования коллагена и соединительной ткани: скрепляет сосуды, костную ткань, кожу, сухожилия, зубы. Витамин С влияет на обмен многих веществ. С помощью аскорбиновой кислоты организм легко справляется со многими токсинами и ядами: соединяясь с витамином С, ядовитые вещества обезвреживаются и выводятся с мочой.

Витамин С – феномен природы



Для чего нужен:

- Крепкий иммунитет
- Прочные сосуды
- Устойчивая нервная система
- Чистая, гладкая кожа
- Хорошее зрение
- Хорошее настроение
- Крепкий сон
- Концентрация внимания



Витамин D

Антирахитический витамин, эргокальциферол,
холекальцефирол,
виостерол

Открытие витамина D связано с историей рахита. Было доказано, что животные жиры после облучения приобретают противорахитные свойства и в 1936 году из жира тунца был выделен чистый витамин D. Витамин D необходим для нормального образования и роста костей. Он регулирует обмен кальция и фосфора. Витамин D способствует нормальной работе сердца, свертыванию крови. Ускоряет выведение из организма свинца и других тяжелых металлов. Вместе с витаминами A и C предотвращает простудные заболевания. Так же витамин D эффективен при лечении псориаза, конъюнктивита, эпилепсии и некоторых форм туберкулеза.

D

ВИТАМИН



Витамин Е

Токоферол, антистерильный витамин

Витамин Е является главным представителем группы антиоксидантов. Он оказывает омолаживающее действие, замедляя старение клеток, вызванное пагубным воздействием свободных радикалов на клетки организма. Влияние витамина Е на организм трудно переоценить: предупреждает старение, увеличивает защитную силу организма, задерживает развитие сердечной недостаточности при поражении сердечных сосудов, улучшает работу половых и других эндокринных желез, препятствует образованию кровяных тромбов, помогает при нарушении потенции у мужчин и при угрожающих абортах у женщин, действуя совместно с витамином А защищает легкие от влияния загрязненного воздуха, ускоряет заживление ожогов, нормализует работу мышц.



Витамин Н

Биотин, биос 2, биос II

Витамин Н признан одним из самых активных витаминов-катализаторов. Иногда его называют микровитамином, т.к. для нормальной работы организма он необходим в очень малых количествах.

Витамин Н участвует в обмене углеводов, белков, жиров. С его помощью организм получает энергию из этих веществ. Он принимает участие в синтезе глюкозы. Биотин необходим для нормальной работы желудка и кишечника, влияет на иммунитет и функции нервной системы, способствует здоровью волос и ногтей.



Продукты питания богатые витамином Н (биотин, биос 2, биос II)

Печень



Витамин Н (биотин): 98
(мкг) гов. 80 (мкг) св.

Кукуруза



Витамин Н (биотин): 21
(мкг)

Яйцо куриное



Витамин Н (биотин): 20,2
(мкг)

Овсянка



Витамин Н (биотин): 20
(мкг)

Горох



Витамин Н (биотин): 19
(мкг)

Ячневая крупа



Витамин Н (биотин): 11
(мкг)

Пшеница



Витамин Н (биотин): 10,7
(мкг)

Треска



Витамин Н (биотин): 10
(мкг)

Фисташки



Витамин Н (биотин): 10
(мкг)

Курица



Витамин Н (биотин): 10
(мкг)

Земляника



Витамин Н (биотин): 4
(мкг)

Сливки



Витамин Н (биотин): 4
(мкг)

Сметана



Витамин Н (биотин): 3,6
(мкг)

Сыр плавленный



Витамин Н (биотин): 3,6
(мкг)

Облепиха



Витамин Н (биотин): 3,3
(мкг)

Витамин К

Менадион, витамин коагуляции, антигеморрагический витамин

Витамин К объединяет группу жирорастворимых веществ — производных нафтохинона с гидрофобной боковой цепью. Два основных представителя группы — это витамин К1 (филлохинон) и К2 (менахинон, вырабатывается здоровой микрофлорой кишечника). Основная функция витамина К в организме - обеспечение нормального свертывания крови, формирование костной ткани (остеокальцин), поддержание функции кровеносных сосудов, обеспечение нормальной работы почек.

Витамин К влияет на формирование сгустков крови и повышает устойчивость стенок сосудов, участвует в энергетических процессах, образовании основных источников энергии в организме - аденозинтрифосфорной кислоты и креатинфосфата, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и деятельность мышц, укрепляет кости.

Содержание витамина К в продуктах (мг/100 г продукта)

ГОРОШЕК
ЗЕЛЕНый 0,30



СОЕВЫЕ БОБЫ
0,20



ЗЕМЛЯНИКА 0,12



ТРЕСКА 0,10



ШИПОВНИК 0,08



Витамин К



Шпинат 4,50



ТОМАТЫ 0,40



ТЕЛЯТИНА 0,15
ГОВЯДИНА 0,10



МОРКОВЬ,
ПЕТРУШКА 0,10



КАРТОФЕЛЬ 0,08



КАПУСТА
ЦВЕТНАЯ 0,06



ВИТАМИН

Обеспечивает
свертываемость крови,
участвует в синтезе протромбина,
предупреждает остеопороз.

Суточная норма 0,2- 0,3 мг.



Содержится:
в салате, зеленых
помидорах, хлебе
грубого помола,
капусте, моркови,
шпинате.



К

Ф
И
Л
Л
О
Х
И
Н
О
Н



Витамин L-Карнитин

L-Карнитин улучшает обмен жиров и способствует выделению энергии при их переработке в организме, повышает выносливость и сокращает период восстановления при физических нагрузках, улучшает деятельность сердца, снижает содержание подкожного жира и холестерина в крови, ускоряет рост мышечной ткани, стимулирует иммунитет.

L-Карнитин повышает окисление жиров в организме. При достаточном содержании L-карнитина жирные кислоты дают не токсичные свободные радикалы, а энергию, запасаемую в виде АТФ, что существенно улучшает энергетику сердечной мышцы, которая на 70% питается жирными кислотами.





Продукты содержащие

Л-карнитин

Витамин N

Тиоктовая кислота, липоевая кислота
Витамин N участвует в процессах биологического окисления, в обеспечении организма энергией, в образовании кофермента А, необходимого для нормального обмена углеводов, белков и жиров. Липоевая кислота, участвуя в углеводном обмене, обеспечивает своевременное усвоение головным мозгом глюкозы - основного питательного вещества и источника энергии для нервных клеток, что является важным моментом для улучшения концентрации внимания и памяти.



Витамин Р

С-комплекс / с-комплекс,
гесперидин, цитрин

Основные функции витамина Р -
укрепление капилляров и снижение
проницаемости сосудистой стенки.
Он предотвращает и излечивает
кровоточивость десен,
предупреждает кровоизлияния,
оказывает антиоксидантное
действие.

Биофлавоноиды стимулируют
тканевое дыхание и деятельность
некоторых эндокринных желез, в
частности надпочечников, улучшают
работу щитовидной железы,
повышают устойчивость к инфекциям
и снижают кровяное давление.



Витамин РР

Ниацин, ниацинамид, никотинамид, никотиновая кислота

Основными представителями витамина РР являются никотиновая кислота и никотинамид. В животных продуктах ниацин содержится в виде никотинамида, а в растительных - в виде никотиновой кислоты.

Витамин РР необходим для выделения энергии из углеводов и жиров, для белкового обмена. Входит в состав ферментов, обеспечивающих клеточное дыхание. Ниацин нормализует работу желудка и поджелудочной железы. Никотиновая кислота благоприятно влияет на нервную и сердечнососудистую системы; поддерживает в здоровом состоянии кожу, слизистую оболочку кишечника и ротовой полости; участвует в обеспечении нормального зрения, улучшает кровоснабжение и снижает повышенное давление.





B3
(PP)
ВИТАМИН

Витамин U

S-метилметионин, метилметионин-сульфоний, антиязвенный фактор

Витамин U обладает противогистаминными и антиатеросклеротическими свойствами. Принимает участие в метилировании гистамина, что приводит к нормализации кислотности желудочного сока. При длительном применении (в течение нескольких месяцев) S-метилметионин не оказывает отрицательного влияния на состояние печени (ее ожирение), какое оказывает аминокислота метионин.



Спасибо за

внимание!

ВНИМАНИЕ!