

A vibrant green leaf with several clear water droplets is positioned in the upper left corner of the image. The background is a light-colored wooden surface with a horizontal grain. The text 'Витамин В1' is written in a bright green, cursive font across the middle of the image.

Витамин В1

Чебыкин Максим
8 класс, ТБНОУ УЛТ,
г. Архангельск

МЕНЮ

История

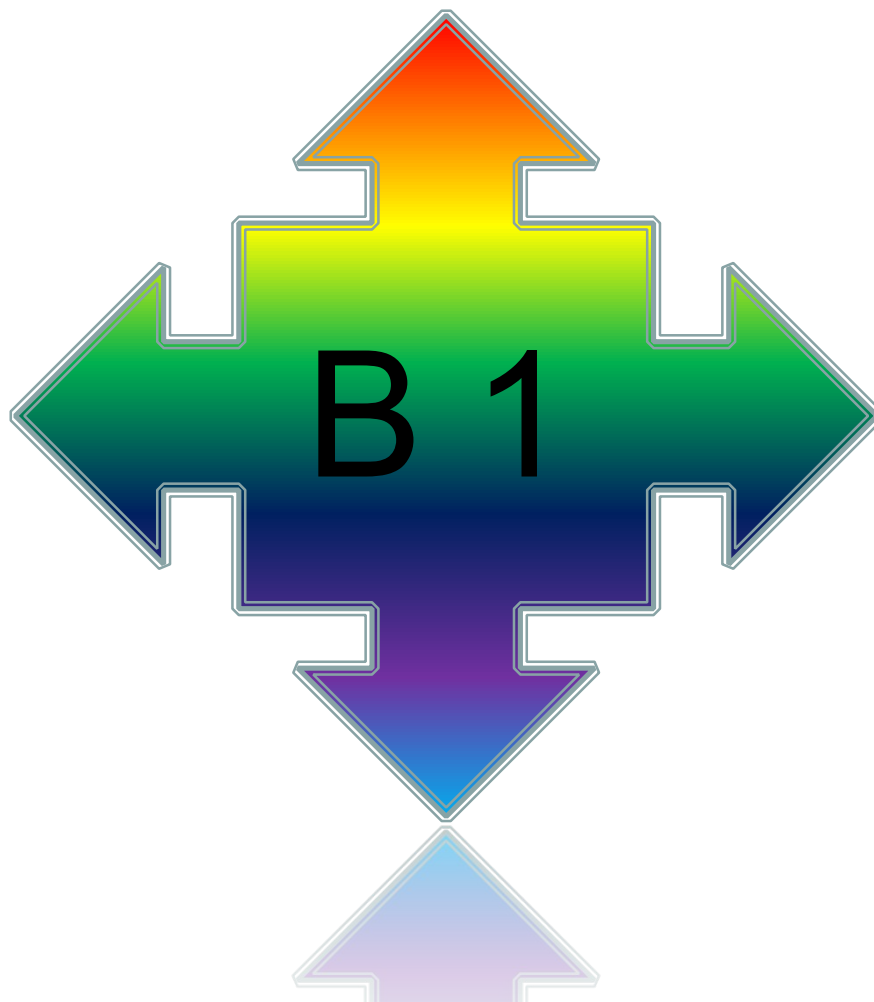
Химическая
формула

Роль в
организме

Чем
полезен

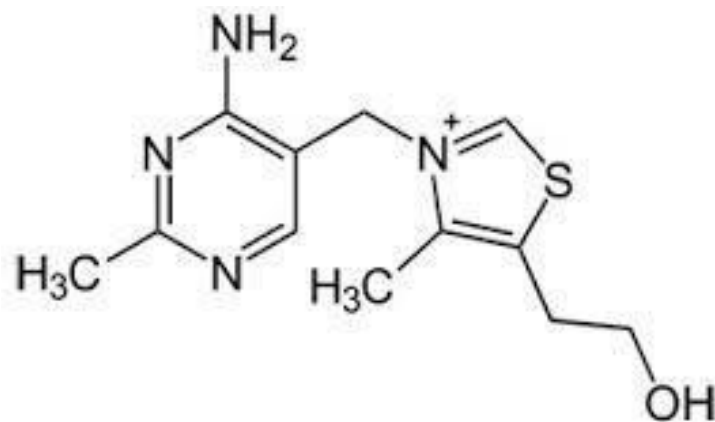
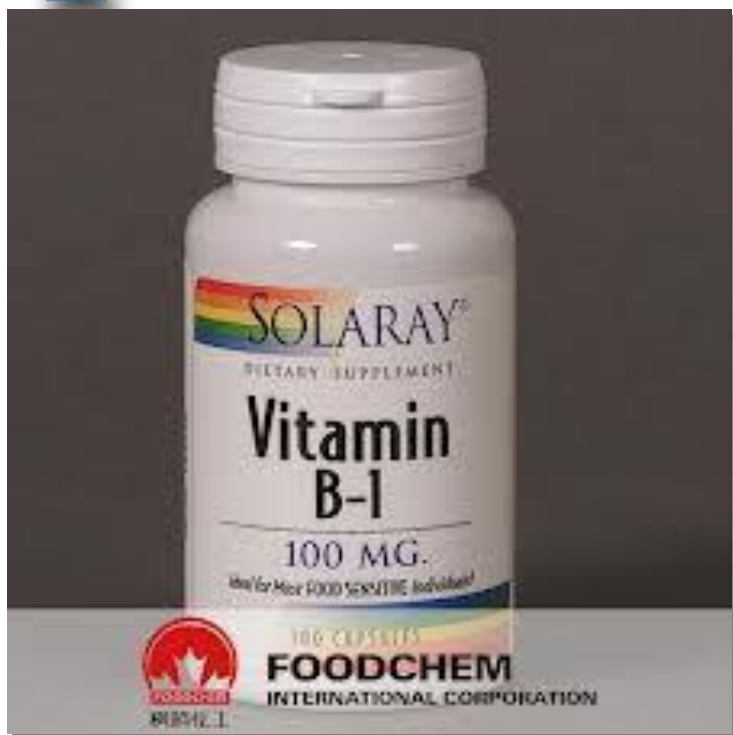
Продукты,
содержащие
витамин В1

Недостаток
витамина В1



тиамин

B₁



история

Как отдельное вещество тиамин открыл польский ученый Казимир Функ. Первый препарат тиамина получен из экстракта шелухи риса в 1911 г. Витамин В1 является водорастворимым. Для всех витаминов группы В характерно то, что организм не может ими «запасаться», поэтому они должны восполняться ежедневно.



Роль в организме

Витамин В1 играет важную роль в углеводном обмене. Этот витамин необходим для нормальной работы любой клетки организма, особенно для нервных клеток. Он требуется сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Витамин В1 нормализует кислотность желудочного сока, повышает двигательную активность желудка и кишечника, повышает устойчивость организма по отношению к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды.



Чем полезен витамин В1

- Тиамин необходим для нервной системы;
- Стимулирует работу мозга;
- Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов, участвует в жировом, белковом и водном обмене;
- Способствует росту организма;
- Нормализует работу мышц и сердца;
- Повышает защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды;
- Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта;
- Эффективен при лечении невритов, невралгий, радикулитов;
- Помогает при морской болезни и укачивании в полете.



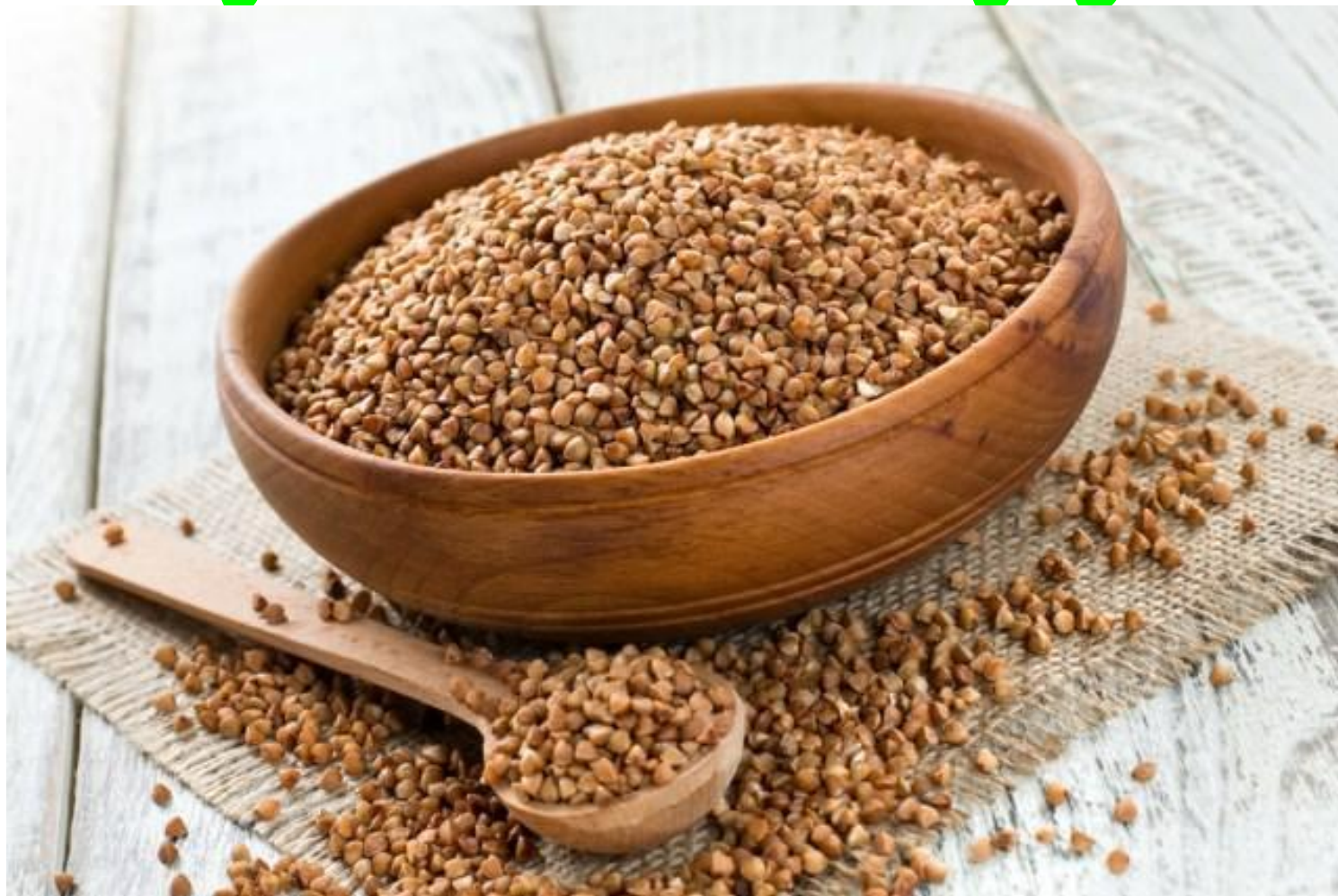
Особенно много: в
золоте.



в фасоли,



в гречневой крупе,



в пище,



в овсянке,



в хлебе,



в свинине,



в печени,



в яичных желтках,



в молоке.



Недостаток витамина В1

Явление гиповитаминоза В1 возникает в следующих случаях:

- употреблении пищи, бедной тиамином,
- при обильном потении,
- у женщин во время беременности,
- при сильном перегреве или переохлаждении,
- при хронических инфекционных заболеваниях.

Если тиамина в организме не хватает:

- ослабевают процессы возбуждения,
- преобладают процессы торможения,
- нарушается питательная функция нервной системы.



Признаки недостатка В1

У больных появляются следующие симптомы:

- плохой аппетит,
- тошнота,
- слабость,
- быстрая утомляемость,
- снижение памяти, сообразительности,
- судороги в ногах,
- бессонница,
- ослабляется перистальтическая активность кишок (запоры),
- понижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.





Спасибо за внимание!

Берегите
своё здоровье!

