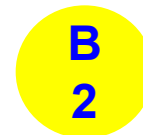
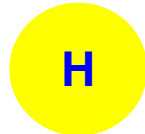
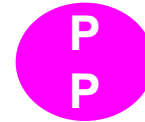
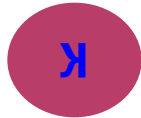


ВИТАМИНЫ

АВИТАМИНОЗ.
ГИПОВИТАМИНОЗ.
ГИПЕРВИТАМИНОЗ.



ГБОУ СОШ № 623
учитель биологии
Е.В. Буянова

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНА ВИТАМИНЫ

- Витамины - низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, катализаторы, биорегуляторы процессов, протекающих в живом организме. «Вита» - по латыни означает жизнь, а амин - это химическое соединение азота.

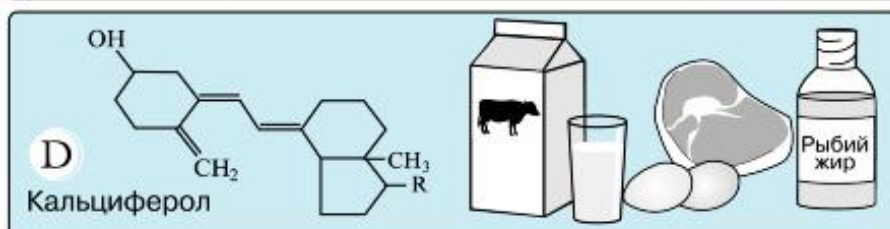
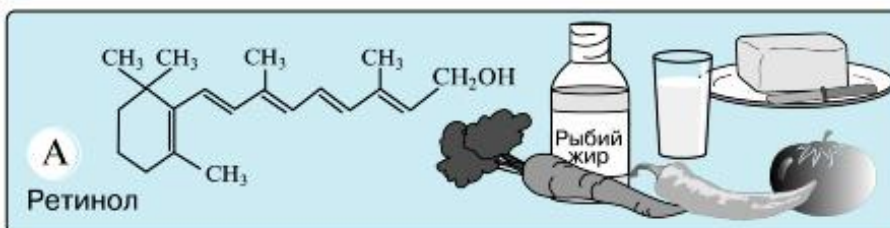
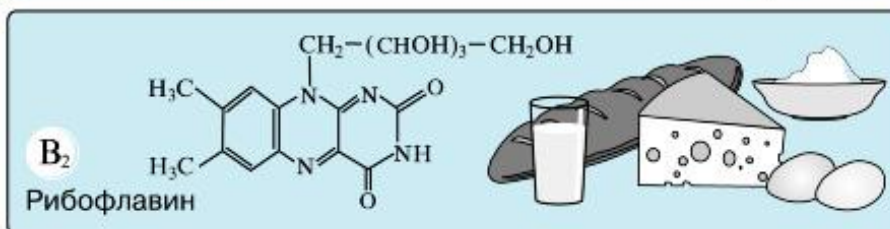
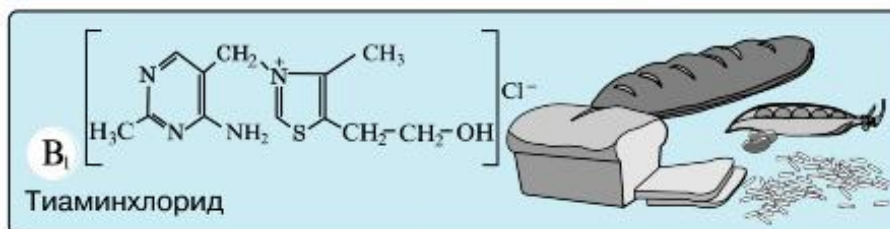
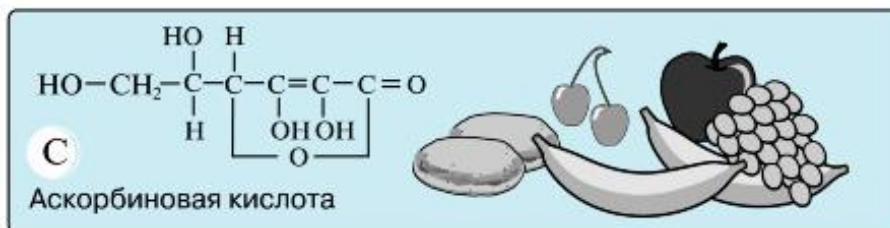


ИЗ ИСТОРИИ ВИТАМИНОВ

- Витамины открыты Н. И. Луниным в 1880 году.
- Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название - от латинского "vita" - "жизнь".
- Сейчас известно около 50 видов витаминов.
- В организме они, как правило, не откладываются, а их избытки выводятся органами выделения.
- Наибольшее количество витаминов имеется в растительных продуктах, но некоторые содержатся только в животных продуктах.
- При недостатке витаминов в пище в организме развиваются заболевания - гиповитаминозы.



ВИТАМИНЫ ИМЕЮТ СЛОЖНОЕ СТРОЕНИЕ



КЛАССИФИКАЦИЯ

◎ ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

◎ (В₁, В₂, В₆, РР, С,

◎ В₅, В₉, В₁₂)

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

(А, Д, Е, К)

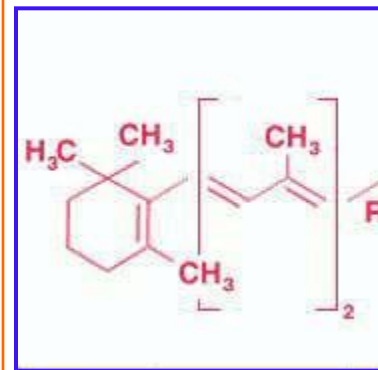




ВИТАМИН

A

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).



РЕТИНОЛ



Содержится:
в молоке,
рыбе, яйцах,
масле,
моркови,
петрушке,
абрикосах.





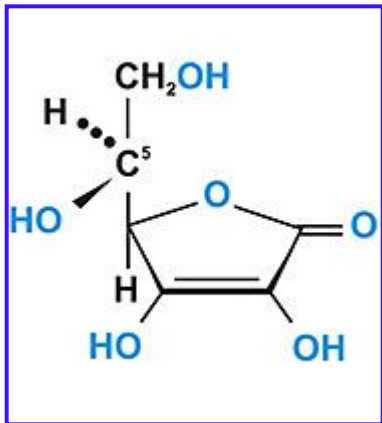
ВИТАМИН

С

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).



АСКОРБИНОВАЯ К-ТА



Содержится:
в цитрусовых,
сладком
перце,
ягодах,
моркови





ВИТАМИН

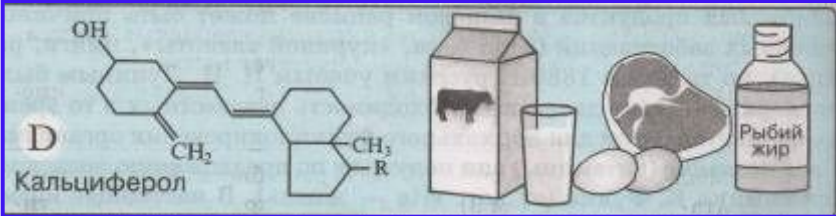
D

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты: яичный желток, сливочное масло, жир, ра





ВИТАМИН

Е

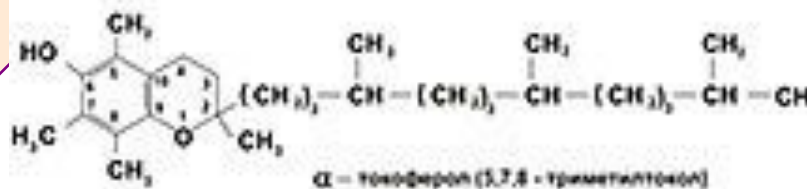
Помогает организму
стимулирует обновление клеток,
поддерживает нервную систему,
отвечает
за репродуктивное здоровье

Содержится:

в молоке
зародышах
пшеницы,
растительном
масле,
листьях
салата,
мясе, печени,
масле



ТОКОФЕРОЛ

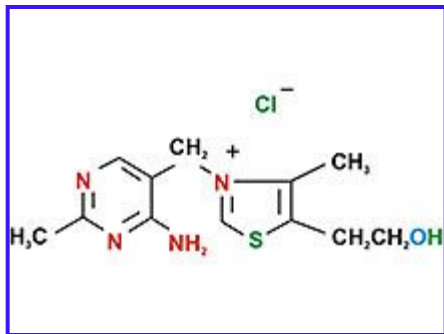




ВИТАМИН

В₁

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке - заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).



Содержится:
в орехах,
апельсинах,
хлебе
грубого
помола,
мясе птицы,
зелени.



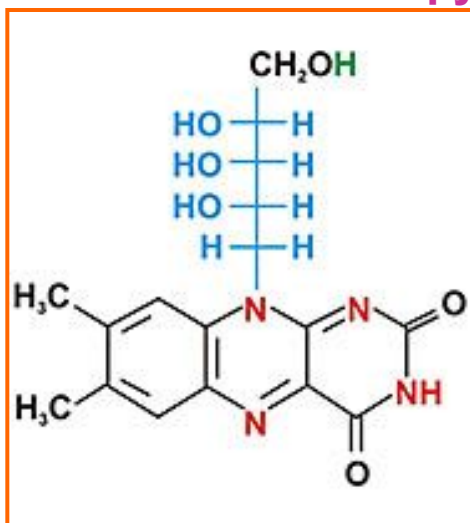
пищевитамин



ВИТАМИН

B₂

Регулирует обмен веществ,
участвует в кроветворении,
снижает усталость глаз,
облегчает
поглощение кислорода клетками.
При недостатке - слабость,
снижение аппетита, воспаление
слизистых оболочек, нарушение
функций зрения



Содержится:
в мясе,
молочных
продуктах,
зеленых овощах,
зерновых и
бобовых
культурах.



рибофлаavin



ВИТАМИН

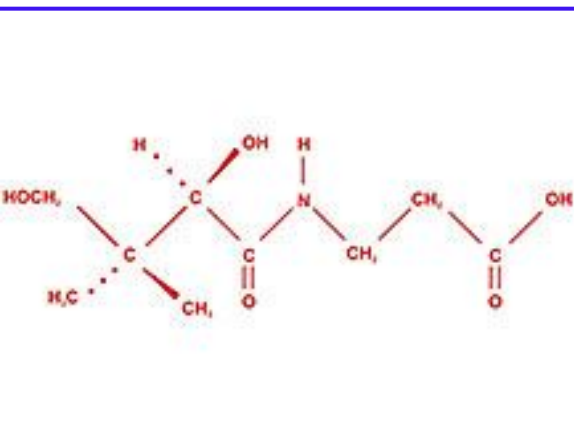
B₅

Регулирует
работу надпочечников,
усвоение витаминов,
синтез антител,
жировой обмен



Содержится:

в горохе,
дрожжах,
фундуке,
листовых
овоцах,
цыплятах,
крупях,
икре



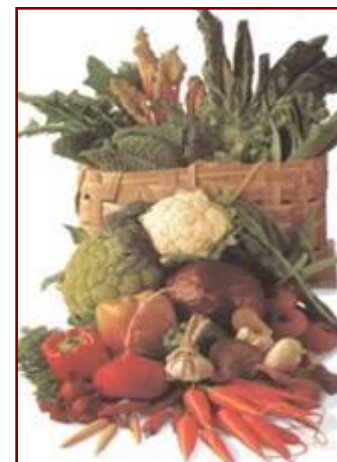
Пантотеновая К-та



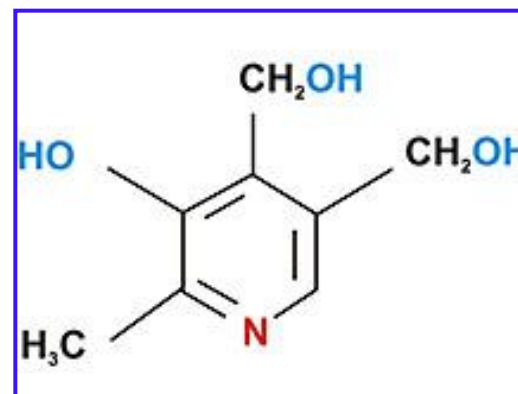
ВИТАМИН

В₆

Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения



Содержится:
сое, бананах,
в морепродуктах,
картофеле,
моркови,
бобовых



пирридоксин



ВИТАМИН

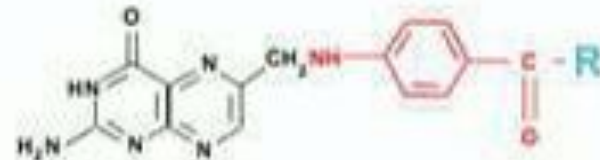
В₉

Участвует в синтезе
нуклеиновых кислот,
аминокислот,
регулирует работу
органов кроветворения



фолиевая К-та

Содержится:
в мясе,
корнеплодах,
финиках,
абрикосах,
грибах, тыкве,
отрубях





ВИТАМИН

В₁

Усиливает иммунитет,
участвует в кроветворении,
нормализует кровяное
давление. При недостатке
злокачественная анемия и
дегенеративные изменения
нервной ткани

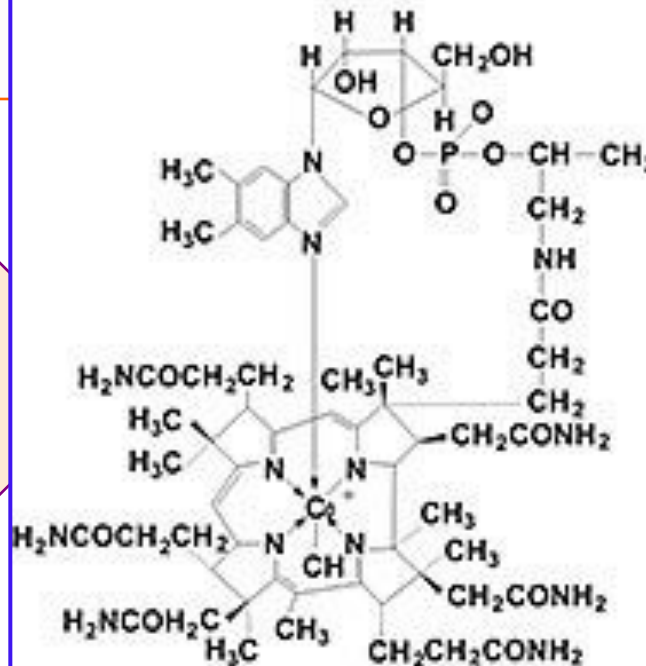


2

цианкобагаламин

Содержится:

в сое,
субпродуктах,
сыре,
устрицах,
дрожжах,
яйцах





ВИТАМИН

В₁

Стимулирует обмен белков,
нормализует работу печени,
улучшает
репродуктивное здоровье



3
оротовая К-та



Содержится:
в молоке и
молочных
продуктах,
печени,
дрожжах





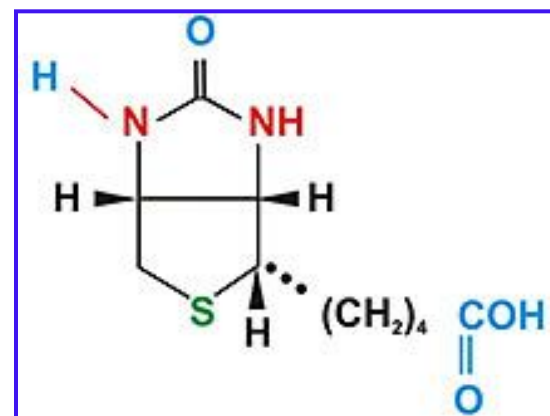
ВИТАМИН

H

Влияет на
сон и аппетит,
состояние кожи и волос,
уровень холестерина в крови



Содержится:
в капусте,
грибах,
бобовых,
землянике,
кукурузе,
мясе



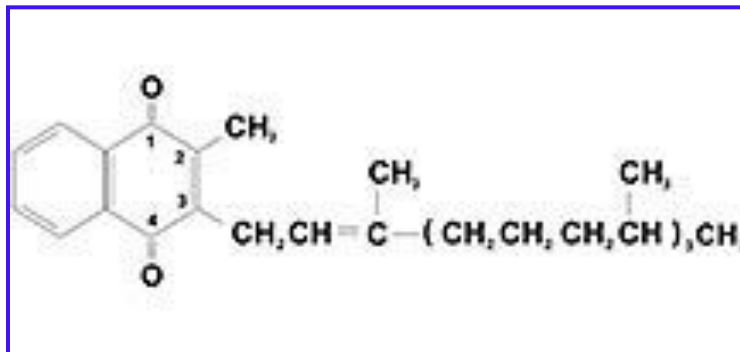
Биотин



ВИТАМИН

К

Обеспечивает
свертываемость крови,
предупреждает остеопороз



Содержится:
в зелени,
зеленых
помидорах,
хлебе грубого
помола,
капусте,
шпинате,



фиттоменадюон

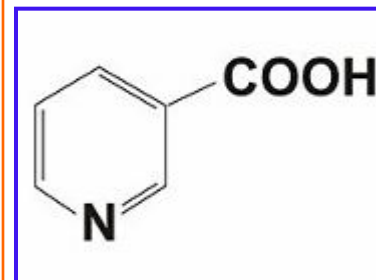


ВИТАМИН

PP

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения.

При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)



НИКОТИНОВАЯ К-ТА

Содержится

В
свинине, рыбе,
арахисе,
помидорах,
петрушке,
шиповнике,
мяте



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.



ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

- ▲ выращивание зелени
- ▲ потребление продуктов, содержащих много витаминов
- ▲ витаминизированные продукты
- ▲ медицинские препараты
- ▲ пребывание на солнце

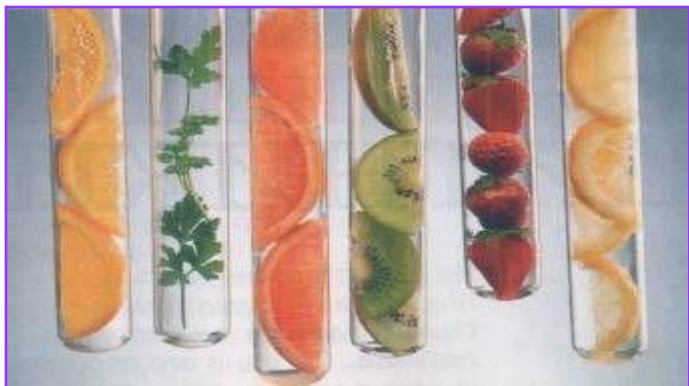


Естественные и искусственные витамины

Естественные витамины – биологический комплекс, он имеет особую структуру и естественно связан с другими веществами.

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. «Остаток» оседает на стенках сосудов, что ведёт к их повреждению. Приём витаминов должен вестись с учётом пола, возраста, общего состояния организма, работы, режима питания, после консультации врача



ГАЛЕРЕЯ УЧЕНЫХ

Эдуард Дойзи



Американский биохимик, удостоенный в 1943 Нобелевской премии по физиологии и медицине за открытие витамина К и установление его роли в свёртывании крови. Он получил в кристаллическом виде женские половые гормоны, в частности, эстрадиол.



Казимеж Функ

Ввёл термин
авитаминоз,
разработал
методы
предупреждения
и лечения
авитаминозов.



Фредерик Хопкинс

Удостоен в 1929
Нобелевской премии
за работы по
изучению витаминов,
стимулирующих рост.

Суточная потребность человека в витаминах и их основные функции

| Витамин | Суточная потребность | Функции |
|-------------------------------------|----------------------|--|
| Аскорбиновая кислота (С) | 50-100 мг | Повышает сопротивляемость организма экстремальным воздействиям |
| Тиамин (В ₁) | 1,4-2,4 мг | Регулятор жирового и углеводного обмена, деятельности нервной системы |
| Рибофлавин (В ₂) | 1,5 – 3,0 мг | Участвует в обмене белков, жиров и углеводов |
| Пиридоксин (В ₆) | 2,0 - 2,2 мг | Усвоение белка и здоровье нервной системы |
| Ниацин (РР) | 15 – 20 мг | Участвует в ОВР в клетках. Недостаток вызывает пеллагру |
| Фолиевая кислота (В ₉) | 200 мкг | Кроветворный фактор, участвует в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, холина |
| Цианокобальтамин (В ₁₂) | 2 – 5 мкг | Необходим для кроветворения, предотвращает анемию, важен для роста организма |
| Биотин (Н) | 50 -300 мкг | Участвует в реакциях обмена кислот |
| Пантотеновая к-та (В ₃) | 5 – 10мг | Участвует в обмене белков, жиров, углеводов |
| Холин | 250-600мкг | Синтез биологически важных соединений |
| Ретинол (А) | 0,5 – 2,5 мг | Улучшает зрение, сохраняет подвижность суставов |
| Кальциферол (D) | 2,5 – 10 мкг | Обмен кальция и фосфата, минерализация костей и зубов |
| Токоферол (Е) | 8 – 15 мг | Активный антиокислитель |