

# *Витамины*



**МОУ СОШ №31 г. Тамбова  
8А класса  
Лагутина Диана**



# Витамины

## ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

(В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, С,  
В<sub>5</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>)

## Жирорастворимые

(А, К, Д, Е)





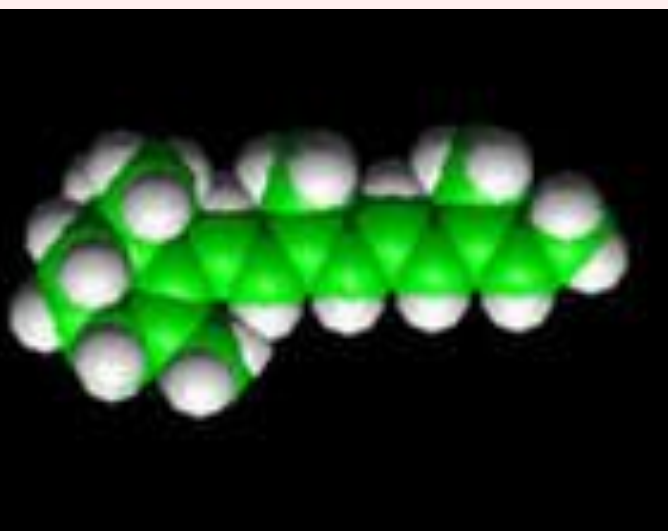
# Витамин

# А

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



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





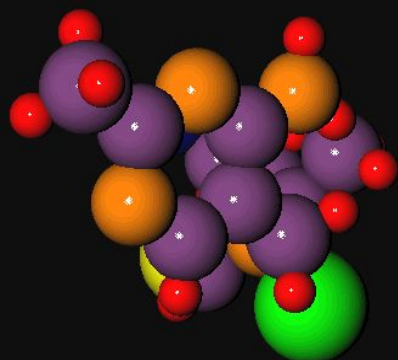
# Витамин

# B1

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.







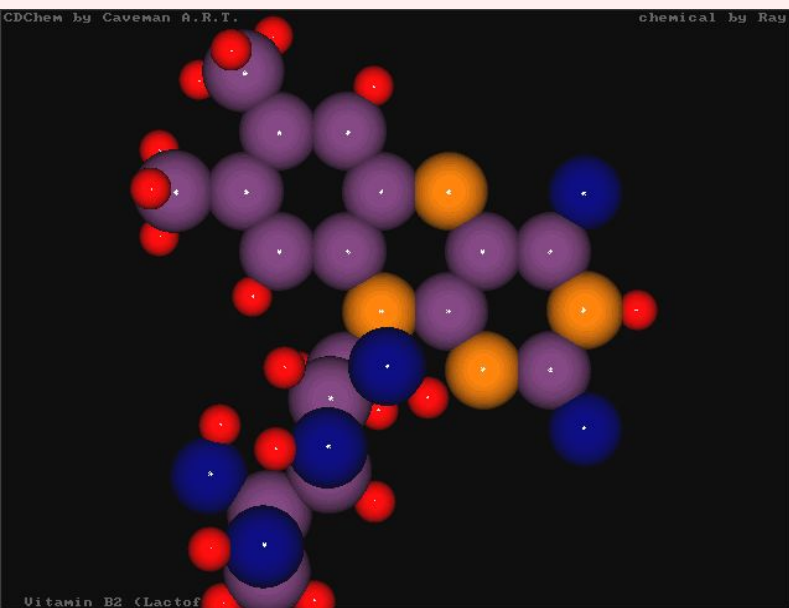
# Витамин

## 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.





# Витамин

# B5

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



## Содержится:

в горохе,  
фундуке,  
листовых  
овоцах,  
крупях,  
икре





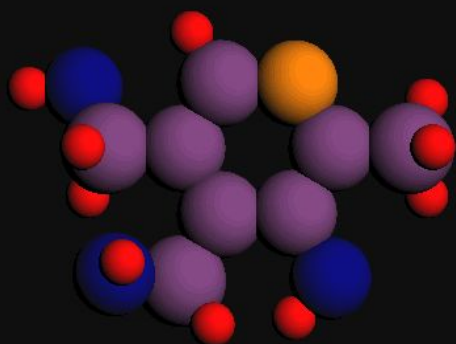
# Витамин

## B6

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



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





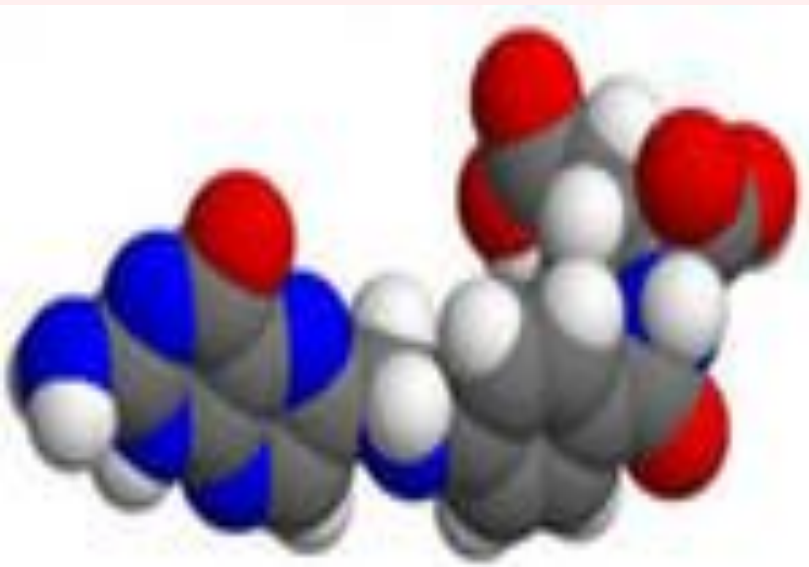
# Витамин

# B9

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



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







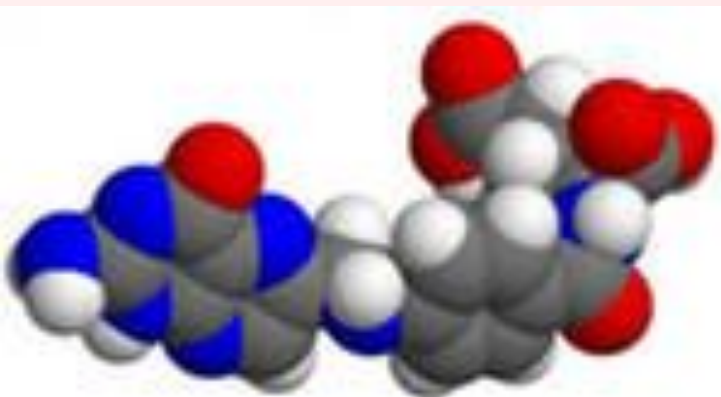
# Витамин

# B13

Стимулирует обмен белков,  
нормализует работу печени,  
улучшает  
репродуктивное здоровье



Содержится:  
в молоке и  
молочных  
продуктах,  
печени,  
дрожжах





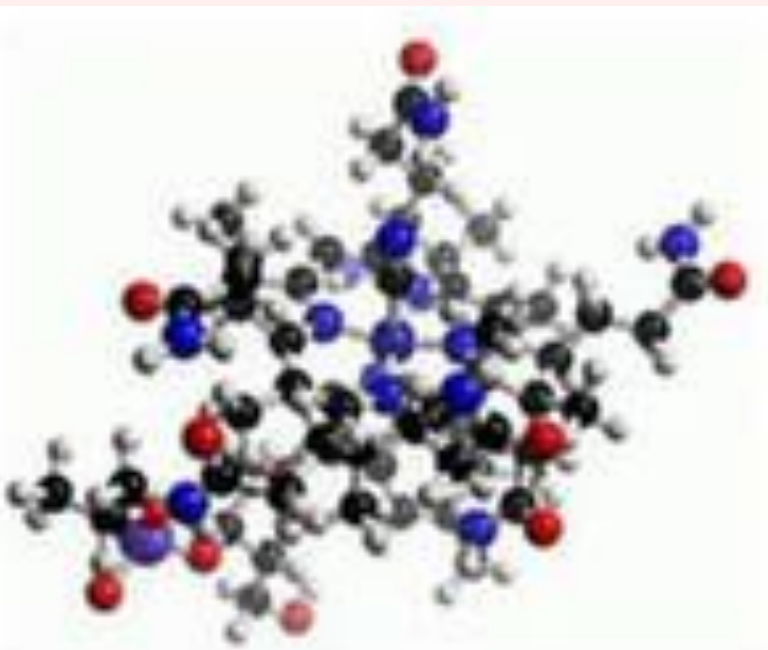
# Витамин

# B12

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



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

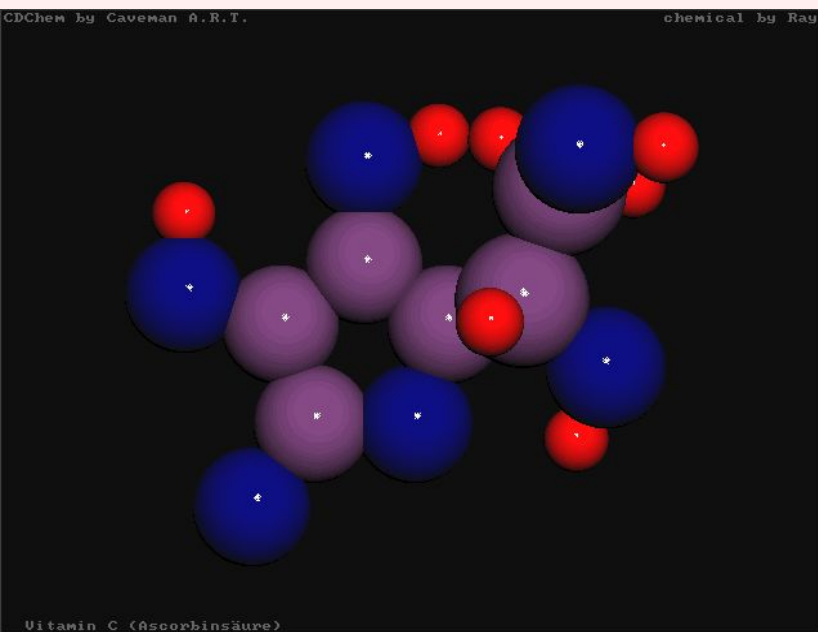




# Витамин

С

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



Содержится:  
в цитрусовых,  
сладком перце,  
ягодах,  
моркови







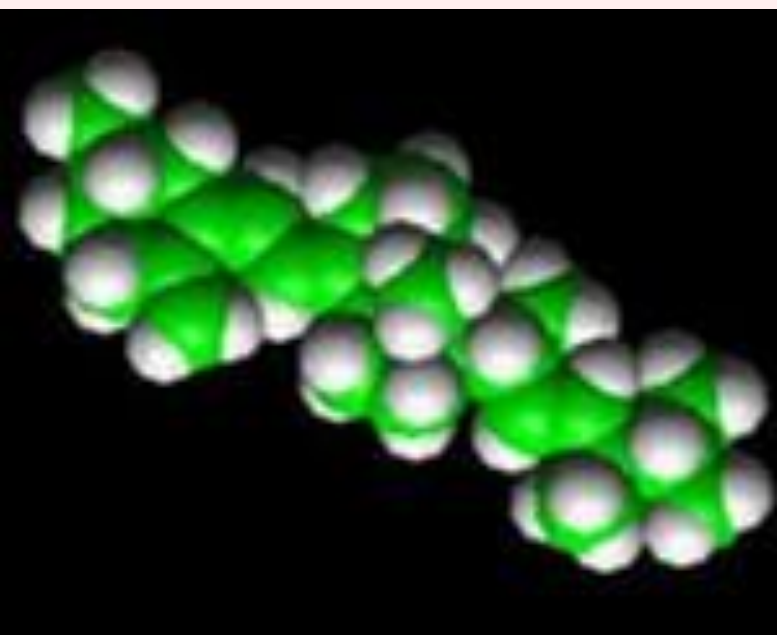
# Витамин

# D

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



Содержится:  
в яичный желтках,  
сливочном масле, икре







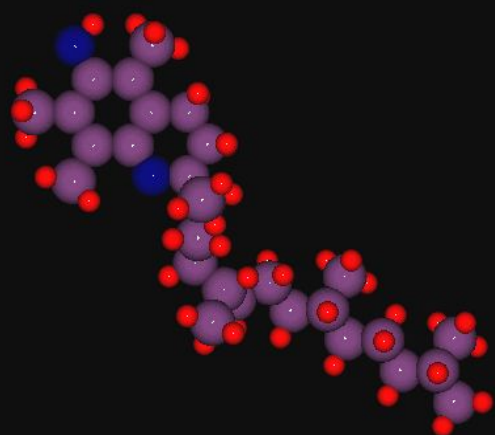
# Витамин

# Е

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



Содержится:  
в молоке,  
растительном  
масле,  
листьях салата,  
мясе, печени





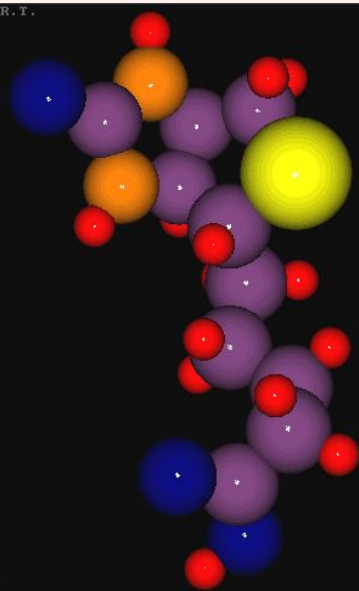
# Витамин

Н

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



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



# Виды витаминной недостаточности

## Авитаминоз

Отсутствие в организме какого-либо витамина



## Гиповитаминоз

Частичная недостаточность витамина



Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям

