

Витамины



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



Витамины

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

(В₁, В₂, В₆, РР, С,
В₅, В₉, В₁₂)

Жирорастворимые

(А, К, Д, Е)





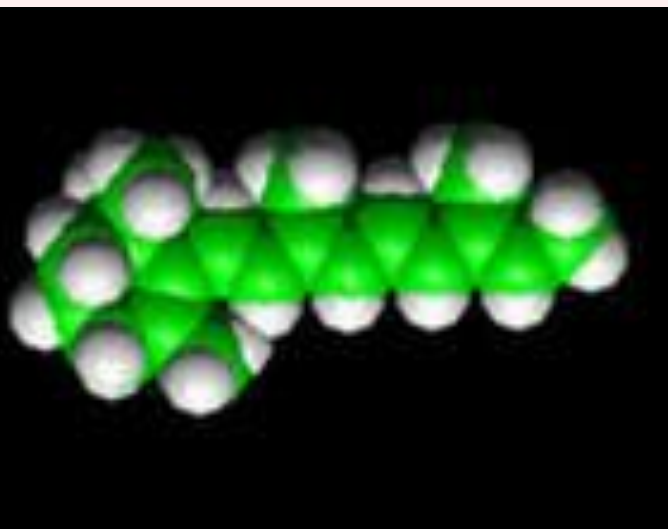
Витамин

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.





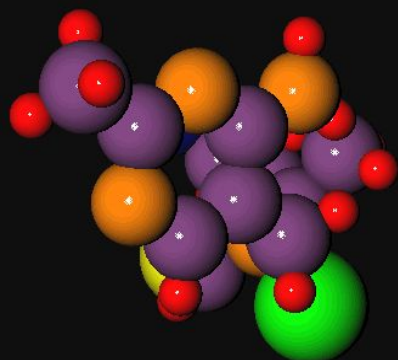
Витамин

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.





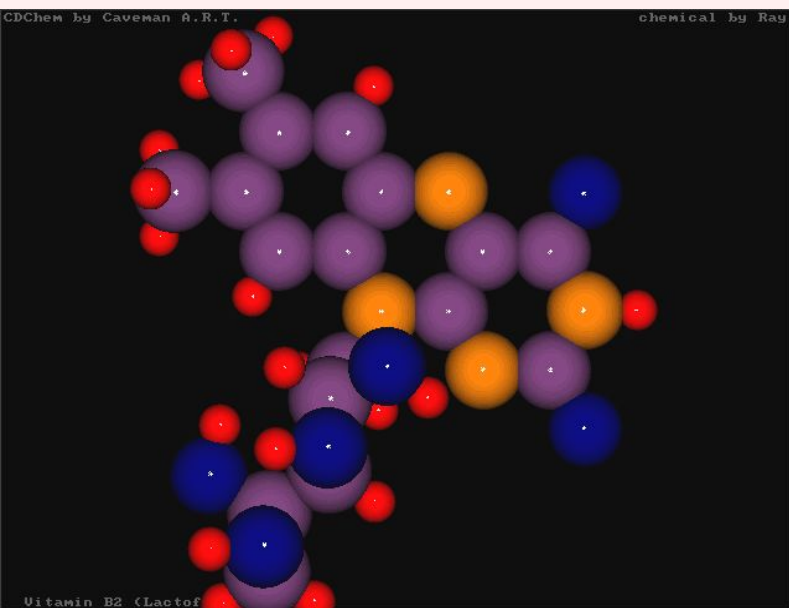
Витамин

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





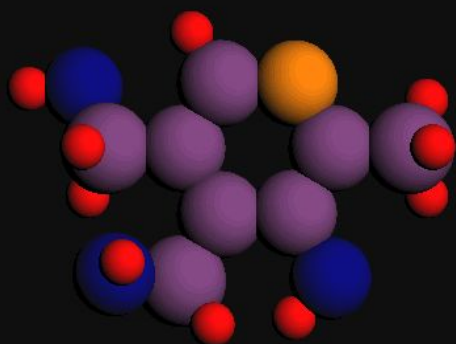
Витамин

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



CDChem by Caveman A.R.T.

chemical by Ray

Vitamin B6 (Pyridoxin)



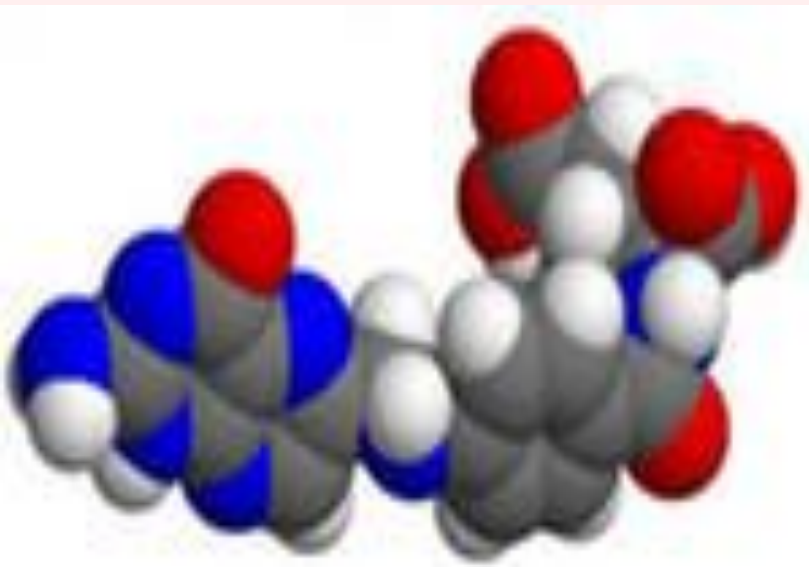
Витамин

B9

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



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





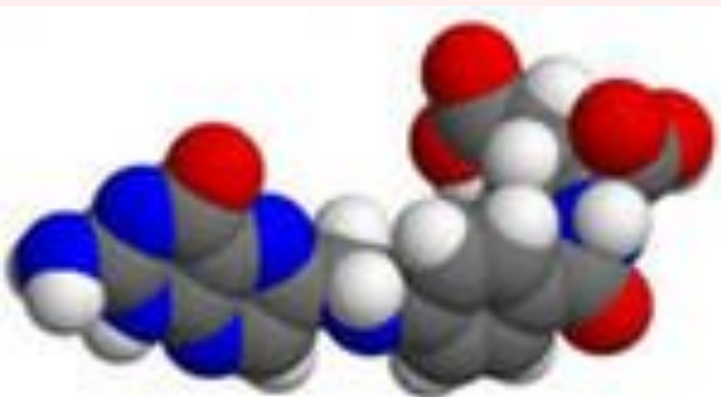
Витамин

B13

Стимулирует обмен белков,
нормализует работу печени,
улучшает
репродуктивное здоровье



Содержится:
в молоке и
молочных
продуктах,
печени,
дрожжах





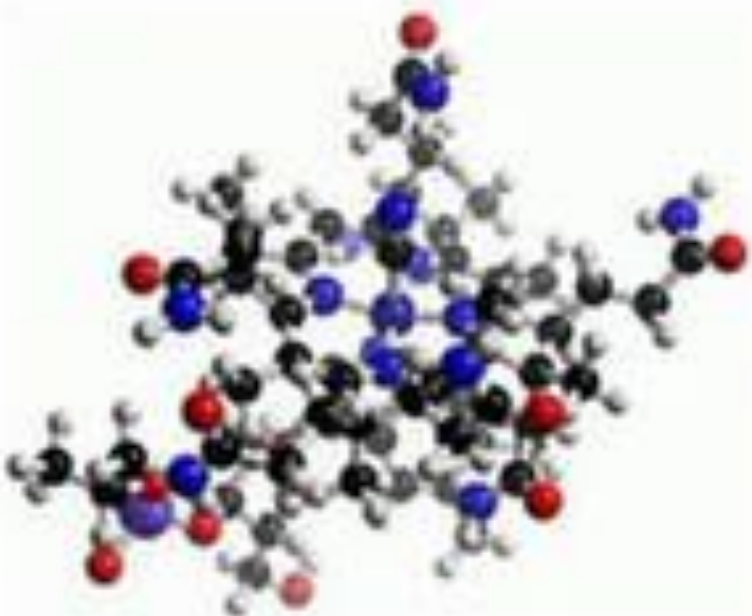
Витамин

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





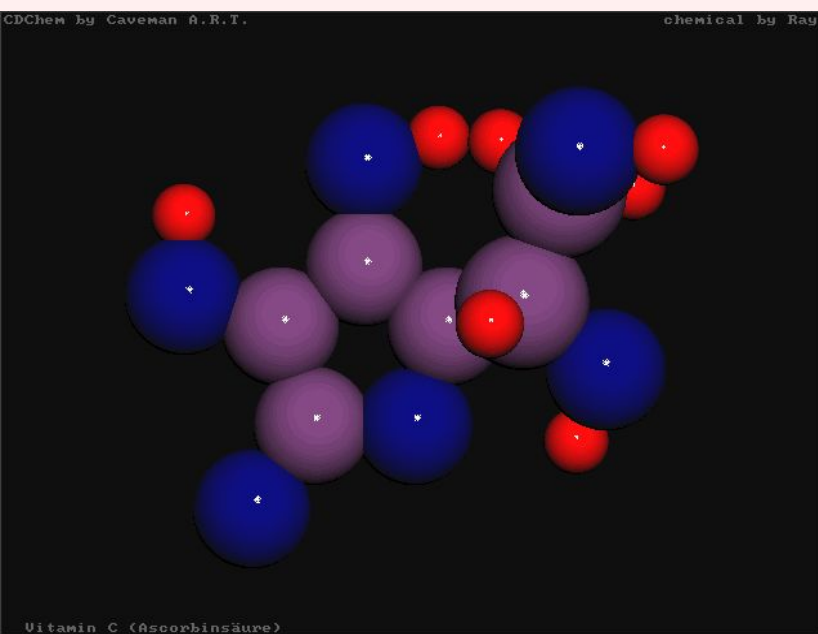
Витамин

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





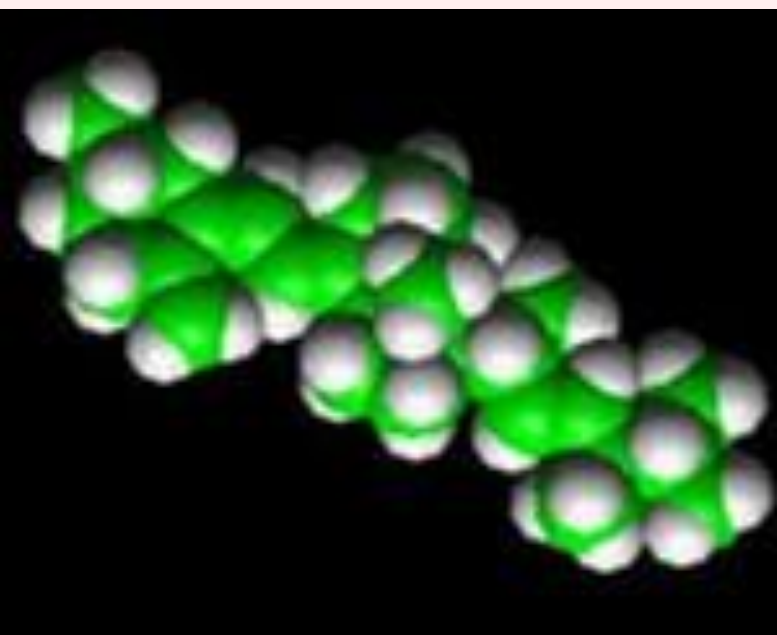
Витамин

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





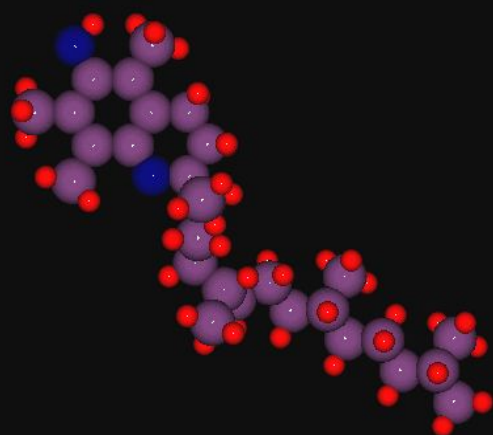
Витамин

Е

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



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





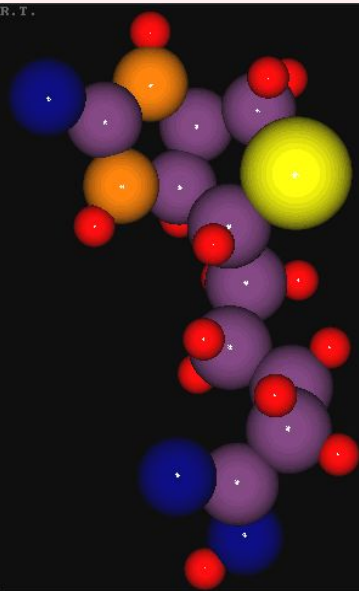
Витамин

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

