



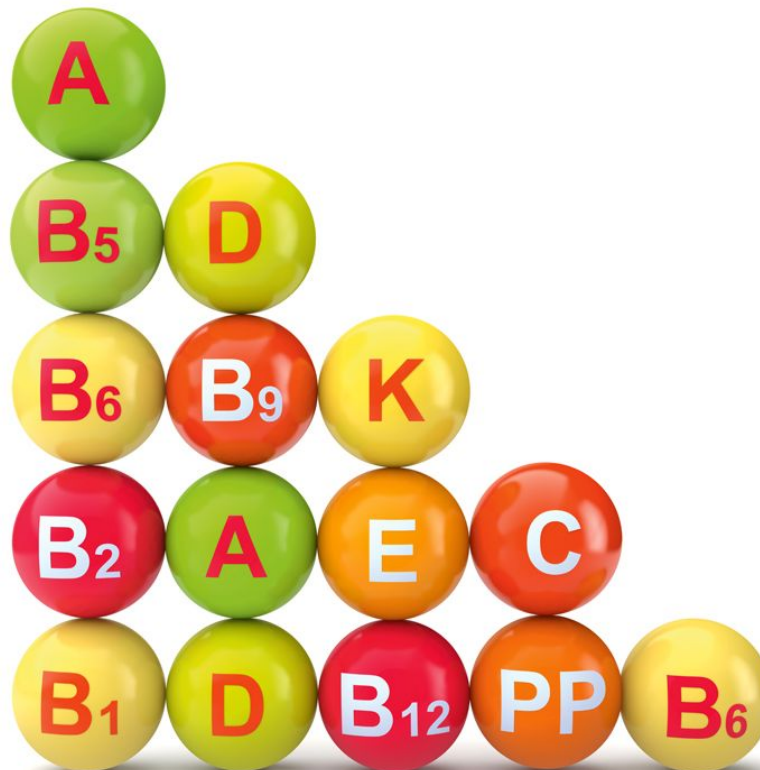
# ВИТАМИНЫ В ПИЩЕ



- **Витамины** — низкомолекулярные органические вещества, поступающие в организм с продуктами питания. Витамины обычно входят в состав ферментов и влияют на многочисленные обменные процессы.



- Дефицит витаминов ведет к появлению специфических нарушений обмена с характерными клиническими проявлениями - **гиповитаминозам**.  
Избыток витаминов - **гипервитаминоз** — встречается гораздо реже.



- Современная медицина считает, что на **85%** состояние нашего здоровья зависит от питания.

Старайтесь есть **зелень**, **фрукты** и **овощи** есть постоянно, а не от случая к случаю. Не реже 3 - 4 раз в неделю ешьте продукты животного происхождения - **мясо**, **печенку**, **рыбу** и **орехи**. При хранении в холодильнике количество витаминов во фруктах и овощах уменьшается, также в наше время из - за плохой экологии в них содержится в несколько раз меньше витаминов, чем 100 лет назад.



# Витамин

## А

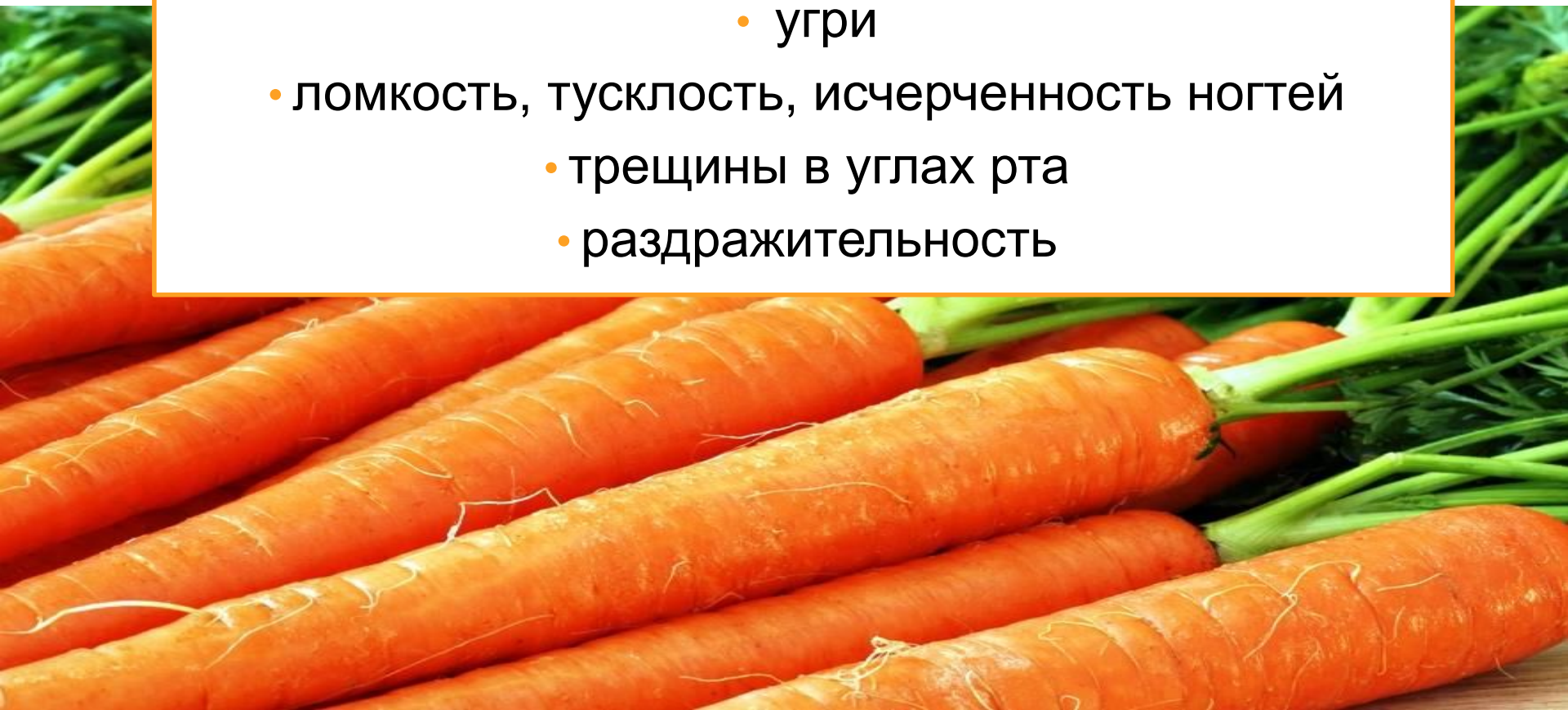
- Иммунная система
- Зрение
- Нервная система
- Гормоны
- Рост и формирование костей
- Состояние кожи

Витамин **А** входит в состав следующих животных продуктов: **печень трески, говядины, свинины, курицы, икра, сливочное масло, сыр, рыбий жир, молоко, яичный желток, морковь.**



# Признаки дефицита Витамина А:

- сухость кожного покрова
  - угри
- ломкость, тусклость, исчерченность ногтей
  - трещины в углах рта
  - раздражительность



# Витамины группы В

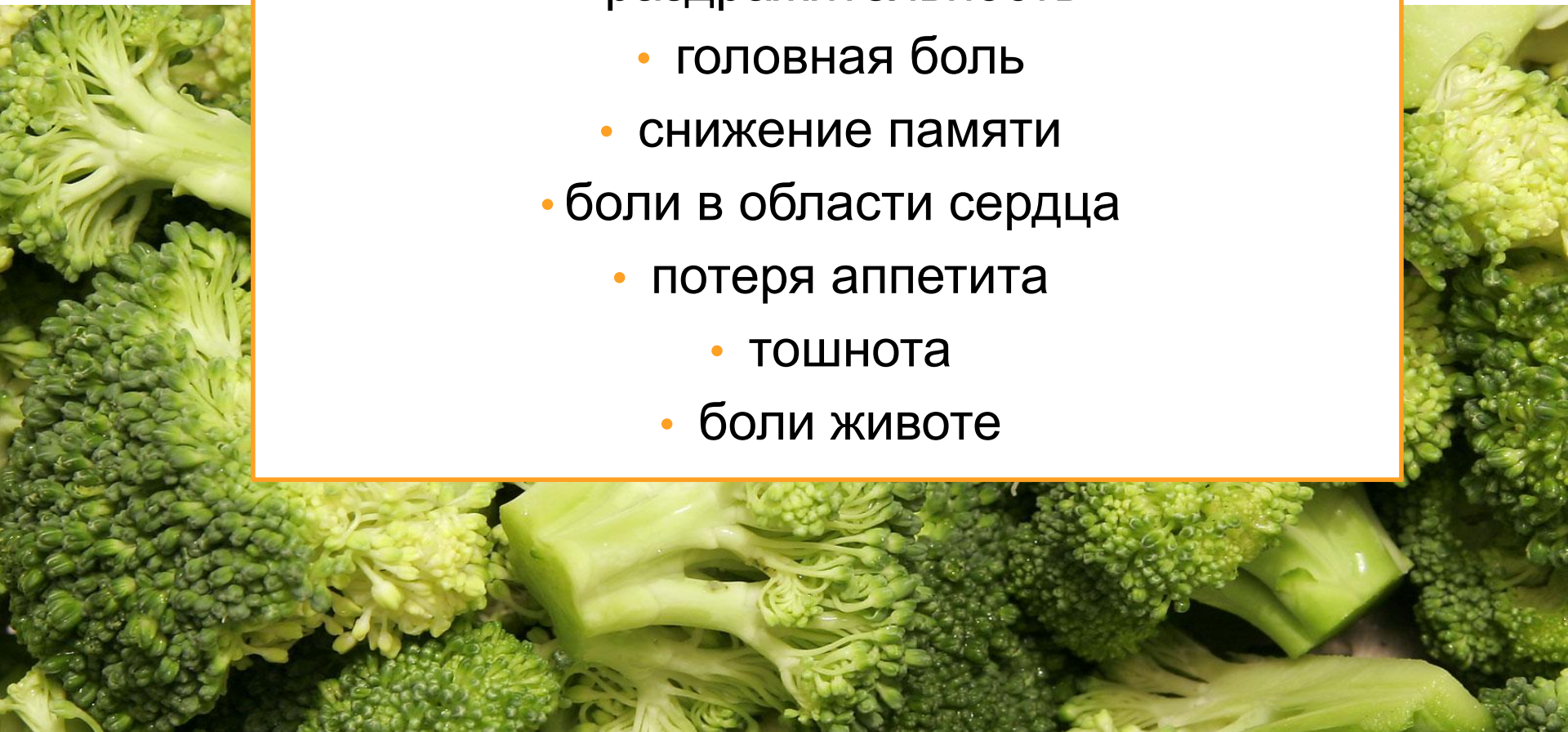
- Нервная система
- Генетические данные
- Обмен веществ

Витамин **В** входит в состав следующих продуктов: **злаки, крупы, мука, абрикосы, фундук, грецкие орехи, миндаль, зеленый горошек, шиповник, морковь, редька, красная свекла, фасоль, лук, капуста, шпинат, картофель.**



# Признаки дефицита Витамина В:

- раздражительность
  - головная боль
  - снижение памяти
- боли в области сердца
  - потеря аппетита
    - тошнота
  - боли животе





# Витамин С

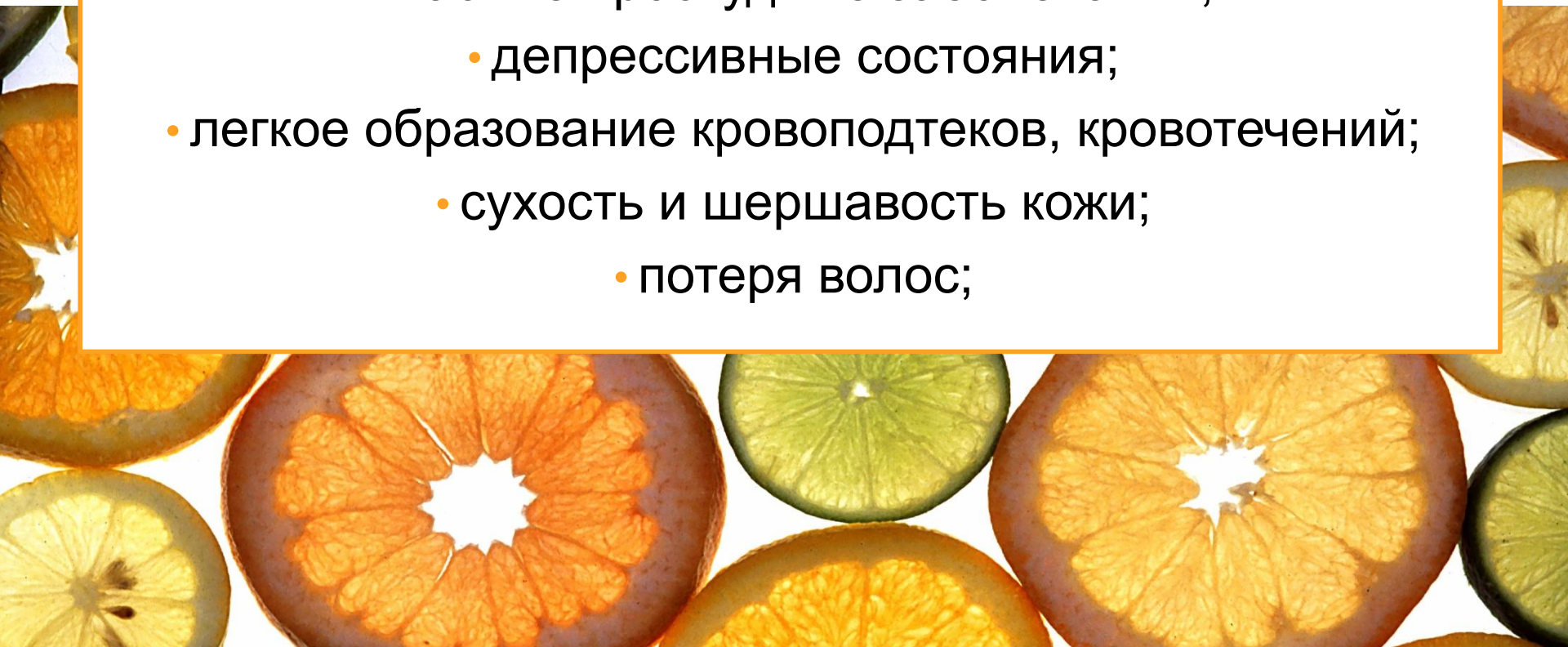
- Гормоны
- Пищеварительная система
- Нервная система
- Иммунная система
- Антиокислительные свойства
- Выработка коллагена (белка, образующего соединительную ткань)

Витамин С  
входит в состав  
следующих  
продуктов:  
**овоци и  
фрукты  
(особенно  
цитрусовые)  
шиповник,  
киви, черная  
смородина,  
перец,  
картофель,  
зеленый лук,  
земляника.**



# Признаки дефицита Витамина С:

- быстрая утомляемость, снижение работоспособности;
  - частые простудные заболевания;
  - депрессивные состояния;
- легкое образование кровоподтеков, кровотечений;
  - сухость и шершавость кожи;
  - потеря волос;



# Витамин D

- Костная система
- Рост клеток
- Иммунная система
- Нервная система
- Гормоны
- Усвоение кальция

Витамин D  
входит в  
состав  
следующих  
продуктов:  
**сливочное  
масло, сыр,  
молоко,  
печень,  
яичный  
желток, рыба.**



# Признаки дефицита витамина D:

(чаще всего наблюдается у пожилых людей)

- повышенная утомляемость
- плохое самочувствие



# Витамин Е

- Антиокислительные свойства
- Обмен веществ
- Иммунная система
- Кровеносная система
- Процесс старение (замедляет)

Витамин Е входит в состав следующих продуктов:  
**зеленый горох, пшеница, рожь, соя, фасоль, зеленый салат, чечевица, овес, кукуруза, соевое, кукурузное, оливковое масла, орехи.**



# Признаки дефицита Витамина Е:

- слабость мышц
  - малокровие
- преждевременное старение
  - ослабление зрения
    - нервозность
    - рассеянность



# Витамин F

- обмен кислорода и производство энергии
- контроль над тем, что проникает в клетку и выводится из нее
- координация межклеточных связей
- регулирование количества гормонов в крови
- в выработке гормонов
- в деятельности иммунной системы
- в реакции на болевые ощущения и воспаления
- в сокращение сосудов сердца и легких

Витамин F входит в состав следующих продуктов:

**растительные масла из подсолнечника, грецкие орехи, миндаль, сырые тыквенные семечки, кукуруза, неочищенный рис, жирная рыба, рыбий жир, черная смородина, Крыжовник ,яйца авокадо.**



# Признаки дефицита витамина F:

- утомляемость, слабость
  - сухость кожи
- частые инфекционные заболевания
  - анорексия
- отечность на лице, ногах, мешки под глазами
  - себорея, перхоть, сухие волосы
  - шершавые колени и локти
  - слоющиеся хрупкие ногти
- жирная кожа на лице, угри и прыщи на теле и лице
- расстройства памяти, концентрации, рассеянное внимание, депрессия, гиперреактивность у детей
  - желудочно-кишечные расстройства



- Витамины необходимы для нормальной жизнедеятельности, но их передозировка может вызвать тяжелые нарушения в организме. Поэтому нельзя злоупотреблять синтетическими препаратами витаминов, а лучше вообще обходиться без них и правильно питаться.

