



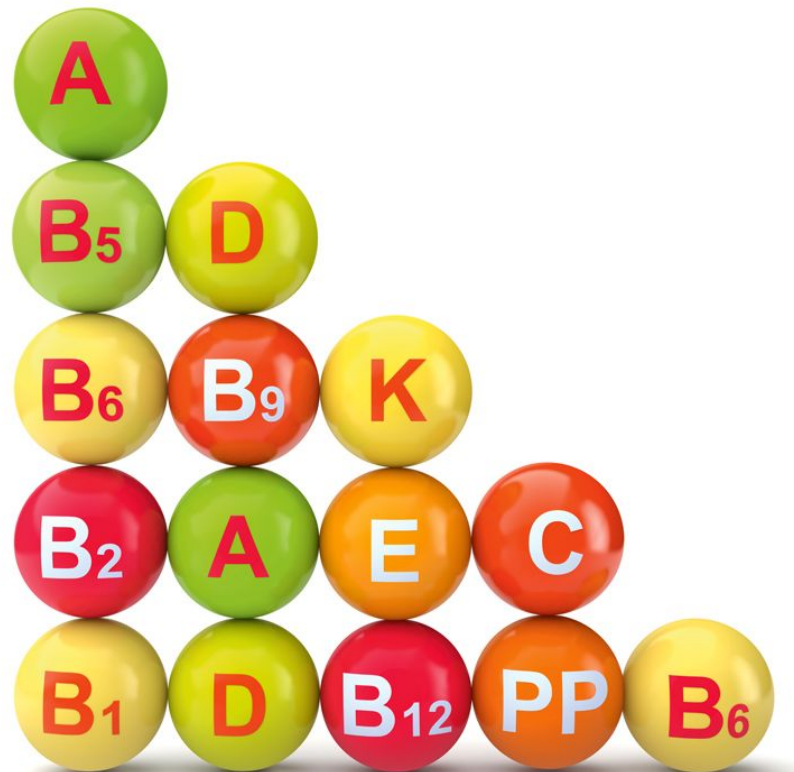
ВИТАМИНЫ В ПИЩЕ



- **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

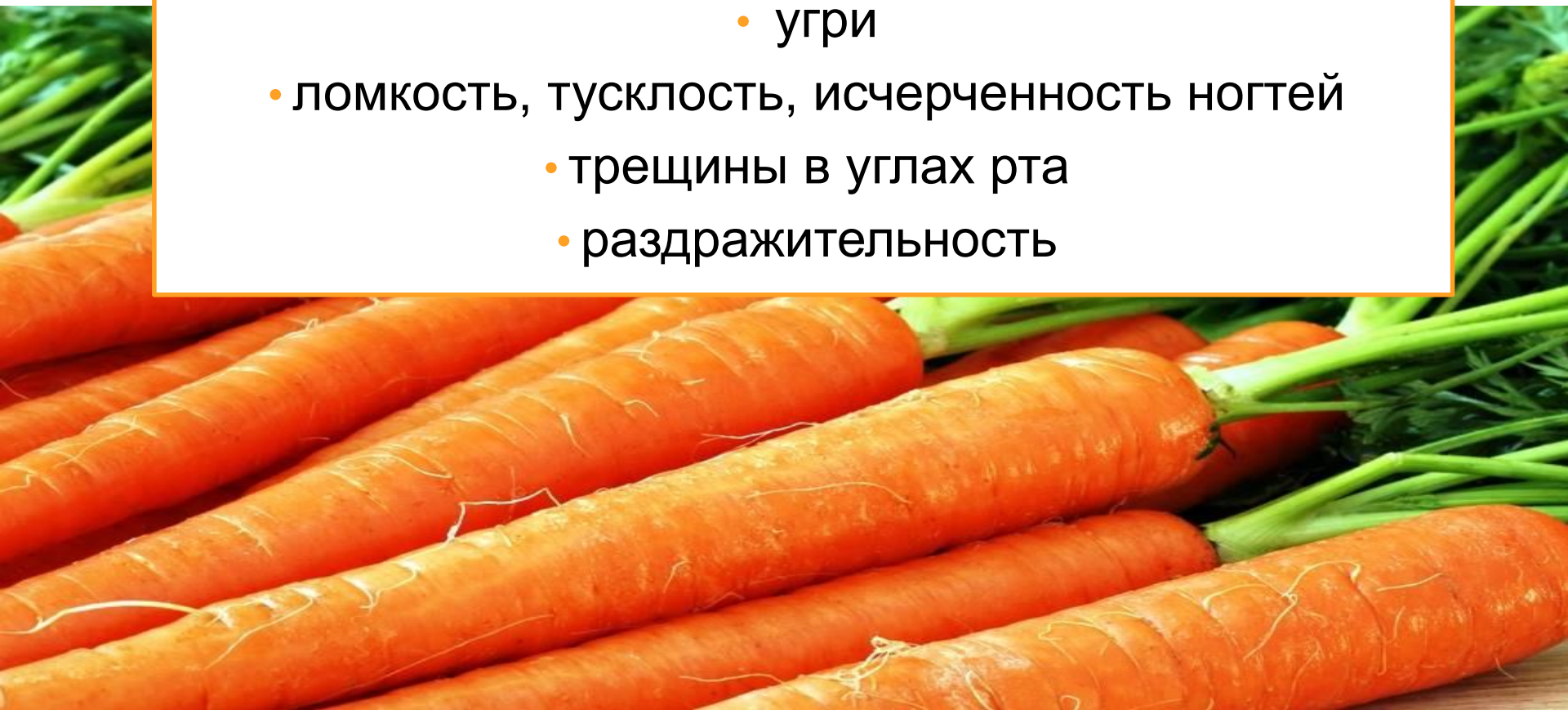
- Иммунная система
- Зрение
- Нервная система
- Гормоны
- Рост и формирование костей
- Состояние кожи

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

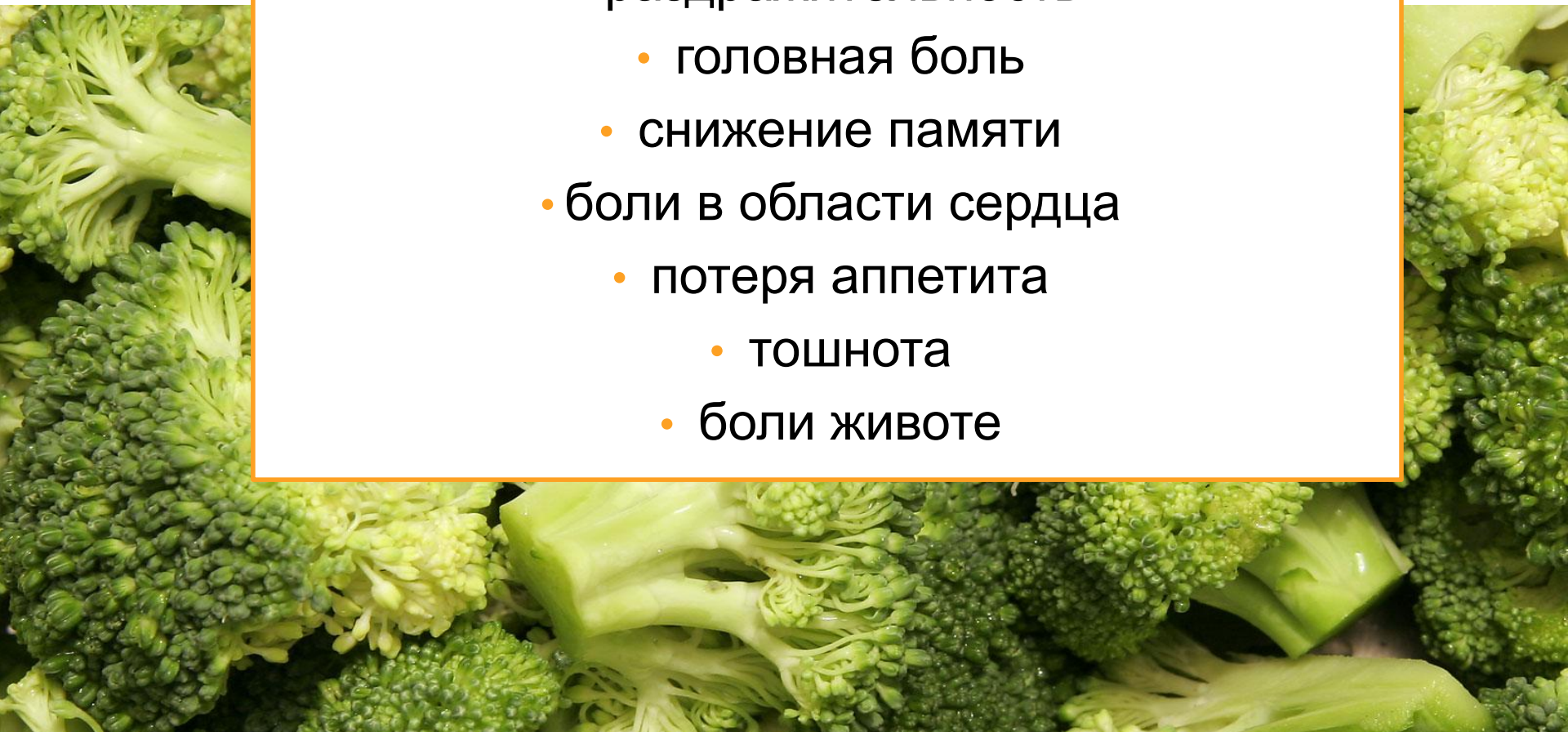
- Нервная система
- Генетические данные
- Обмен веществ

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

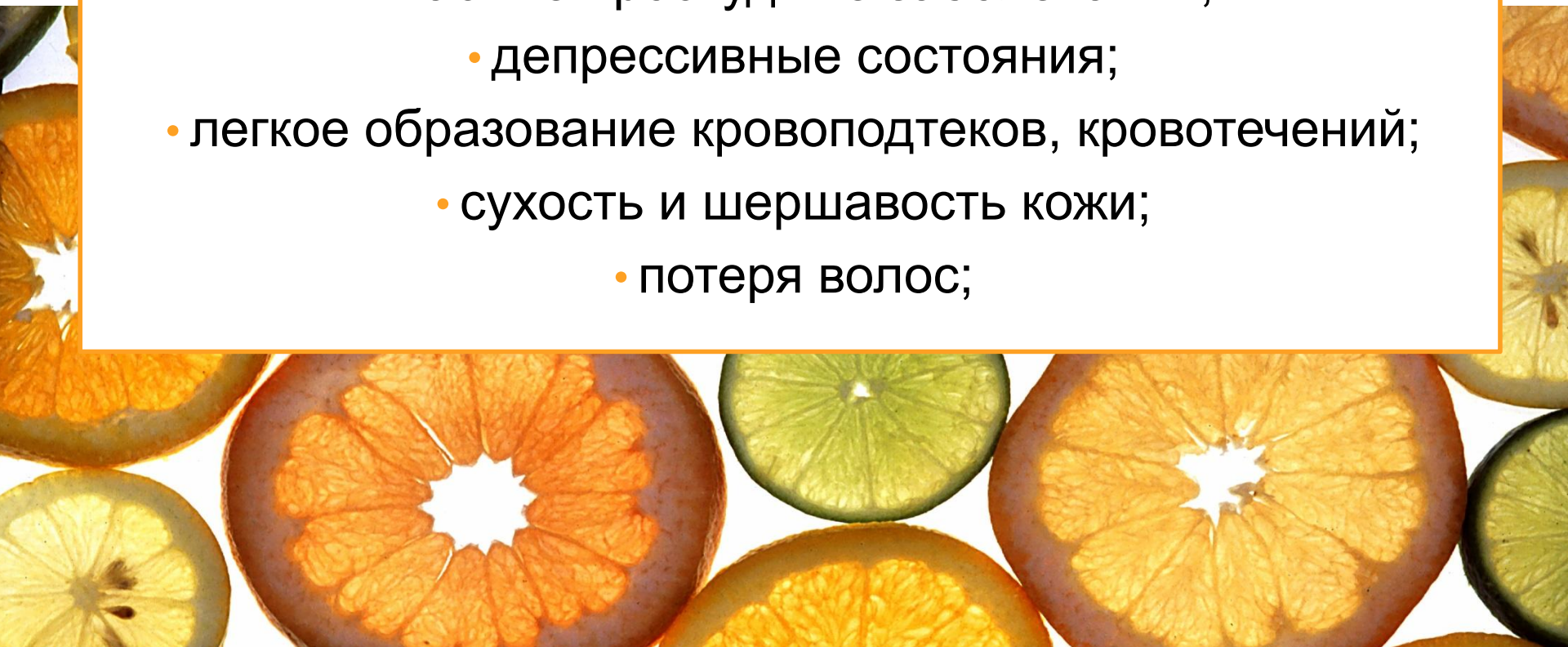
- Гормоны
- Пищеварительная система
- Нервная система
- Иммунная система
- Антиокислительные свойства
- Выработка коллагена (белка, образующего соединительную ткань)

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
 - слозящиеся 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.

