

# *Витамин*



# *Из истории...*

- В 1911 г. К. Функ получил первый препарат тиамина из экстракта шелухи риса, а затем из дрожжей.
- Тиамин термостабилен и выдерживает нагревание в кислой среде до 140 °C; в нейтральной и щелочной средах устойчивость витамина по отношению к высоким температурам значительно снижается.

# **Чем витамин В1 полезен:**



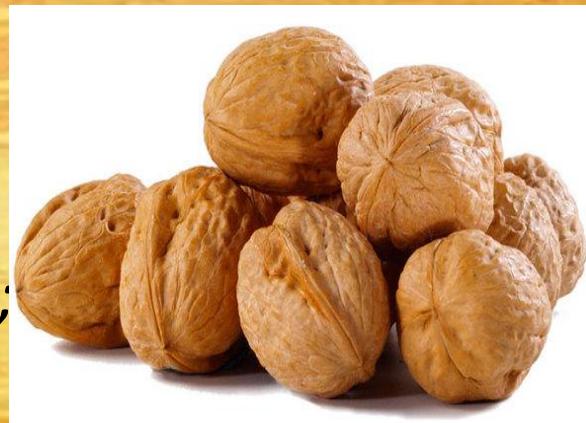
- *Тиамин необходим для нервной системы.*
- *Стимулирует работу мозга.*
- *Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов, участвует в жировом, белковом и водном обмене.*
- *Способствует росту организма.*
- *Нормализует работу мышц и сердца.*

- *Повышает защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды.*
- *Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.*
- *Эффективен при лечении невритов, невралгий, радикулитов.*
- *Помогает при морской болезни и укачивании в полете.*



# **Лучшие натуральные источники витамина В1:**

- Особено много этого витамина в сухих дрожжах;
- Хлебе;
- Горохе;
- Крупах;
- Отрубях.
- Печени;
- Сердце;
- Яичном желтке;
- Молоке;
- Грецких орехах и Арахисе;



Суточная потребность человека

**2,0** мг

# **Признаки недостаточности**

## **витамина В1:**

- При В1 –авитаминозе развиваются полиневриты, а затем – параличи и атрофия мышц, либо сердечнососудистая система (отечная форма – одышка, сердцебиение, увеличение размеров сердца, изменение пульса (пульс становится частый и слабый), отеки (со стоп и ног отеки распространяются на все тело)



**Гиповитаминозы В1** могут возникнуть из-за повышения потребности в нем, связанного со стрессами, большими физическими нагрузками, акклиматизацией, инфекционными заболеваниями.

- Для В1-гиповитаминоза характерны нарушения со стороны нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

# *Признаки избыточного содержания витамина В1 в организме:*

- Поскольку тиамин – водорастворимые витамин, его излишки выделяются с мочой и не накапливаются в тканях или органах.*
- Большие дозы тиамина повышают кровяное давление.*



# Спасибо за внимание!

