

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 °С; в нейтральной и щелочной средах устойчивость витамина по отношению к высоким температурам значительно снижается.*

Чем витамин B1 полезен:



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.**

- *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.*



Лучшие натуральные источники витамина B1:

- Особенно 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 — водорастворимый витамин, его излишки выделяются с мочой и не накапливаются в тканях или органах.**
- **Большие дозы тиамина повышают кровяное давление.**



Спасибо за внимание!

