



# Витамины в жизни человека

Корнейчук И.С.

# Что такое витамины ?



- Слово «вита́мин» происходит от латинского слова «vita» - «жизнь».
- Витамины – это пищевые вещества, необходимые для поддержания жизненных функций.
- Организм человека и животных не синтезирует витамины или синтезирует в недостаточном количестве и поэтому должен получать их в готовом виде.
- Витамины требуются организму от нескольких микрограммов до нескольких миллиграммов.

# За что отвечают витамины?



- **Витамин А** - укрепляет иммунитет, при заболевании вырабатывает антитела.
- **Витамин В1** отвечает за рост, переваривание пищи, работу нервной системы, мышц и сердца, а так же способствует высвобождению энергии углеводов.
- **Витамин В2** - это здоровые кожа, ногти и волосы, способствует высвобождению энергии из пищи.
- **Витамин С** позволяет сохранить устойчивость к инфекциям и токсинам, борется со старением, способствует росту костей и зубов.

# За что отвечают витамины?



- **Витамин D** помогает организму усваивать кальций и фосфор, он необходим для поддержания здоровых костей.
- **Витамин E** отвечает за развитие мышц, защиту от свободных радикалов, выработку эритроцитов, необходим для работы иммунной системы.
- **Витамин F** повышает иммунитет, способствует лечению и профилактике кишечных заболеваний, выведению из организма холестерина; укрепляет стенки кровеносных сосудов; повышает устойчивость организма к инфекциям и простудным заболеваниям.

# За что отвечают витамины?



- **Витамин H** регулирует уровень сахара в крови и очень важен для углеводного обмена. Он содержит серу, которая очень важна для здоровья волос, ногтей и кожи – биотин еще называют «витамином красоты».
- **Витамин P** способствует поддержанию в хорошем состоянии коллагена - "цемента" между всеми клетками.
- **Витамин K** контролирует свертываемость крови, синтез костного белка.

Многие витамины содержатся в достаточно больших количествах в продуктах питания:



■ Где искать витамины?				
<b>Витамин А:</b>				говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>				яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>				творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>				цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>				растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>				молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>				рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>				говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>				морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

# Недостаток витаминов в организме



Дефицит витаминов чаще всего встречается у людей в холодное время года, когда свежие полезные продукты не всегда доступны.

**Авитаминоз - практически полное отсутствие какого-либо витамина или целой витаминной группы в организме человека.** Такое встречается крайне редко, особенно в развитых странах.

## **Признаки авитаминоза:**

- тяжелое пробуждение утром (встаете с ощущением усталости, не смотря на продолжительный сон)
- сонливость (которая сохраняется на протяжении всего дня)
- вялость
- плохая концентрация, рассеянность
- излишняя раздражительность
- депрессия
- ухудшение состояния кожи (излишняя сухость, потрескавшаяся и покрасневшая кожа в уголках губ)
- общее снижение иммунитета

**Гиповитаминоз - недостаточное содержание витаминов -** распространен гораздо больше. Несмотря на это, привычным остается название "весенний авитаминоз", подразумевают именно дефицит витаминов, а не полное их отсутствие.



---

материалы и фотографии взяты  
из интернет -сайтов