

*Какие последствия могут
быть от переизбытка
витаминов*



Участвуя во всевозможных ферментных, биохимических, окислительно-восстановительных реакциях, витамины необходимы для нормальной работы всех органов и систем организма. Чаще всего человек сталкивается с дефицитом того или иного витамина.

Недостаток биологических веществ вызывает гипо- и авитаминозы, приводящие к серьезным патологиям.

Избыточное поступление витаминов также нежелательно, ввиду развития нарушений функций органов и тканей.



Для организма человека важно оптимальное поступление витаминов. Избыточное количество нутриентов нежелательно, так как многие витамины обладают токсическим эффектом при передозировке.

Различают острую и хроническую формы гипервитаминоза. Опасны для организма избыток жирорастворимых витаминов А, D, E, K. Водорастворимые витамины реже вызывают явления гипервитаминоза и интоксикации. Это связано с их быстрым выведением через почки и кожу.



Гипервитаминоз А



Избыток витамина А.

При гипервитаминозе витамина А многие симптомы похожи. Избыток ретинола приводит к головной боли, ломкости ногтей и волос, расстройствам ЖКТ, болям в суставах.

Гипервитаминозом Д

- Обусловлено образованием камней в почках, появление белка и лейкоцитов в моче, вымывание кальция из костей, образование тромбов.

Гипервитаминоз

- **Избыточное потребление витамина D может привести к избыточной концентрации кальция. При этом кальций может проникать в стенки сосудов и провоцировать образование атеросклеротических бляшек.**



Гипервитаминоза Е

Признаки гипервитаминоза

- Витамин Е относительно нетоксичен. Обзор более 10 тысяч случаев дополнительного приема витамина Е в высоких дозах (от 200 до 3000 МЕ в день) в течение нескольких лет показал, что каких-либо серьезных побочных эффектов не было. При высоких дозах может развиваться проходящая тошнота, метеоризм, диарея, может подниматься кровяное давление.



Гипервитаминозе К

Признаки гипервитаминоза.

Случаев гипервитаминоза К не отмечено, так как сам по себе он не является токсичным. Однако применяя препараты витамина К необходимо помнить о его способности повышать свертываемость крови, что недопустимо при некоторых состояниях.



Гипервитаминоз С

Признаки гипервитаминоза (избытка витамина С)

Витамин С хорошо переносится даже в высоких дозах. Однако при слишком больших дозах приема развивается

- диарея
- раздражение мочевого тракта
- кожный зуд
- Жевательные конфеты и жевательные резинки с витамином С могут повредить эмаль зубов, следует полоскать рот или чистить зубы после их приема.

