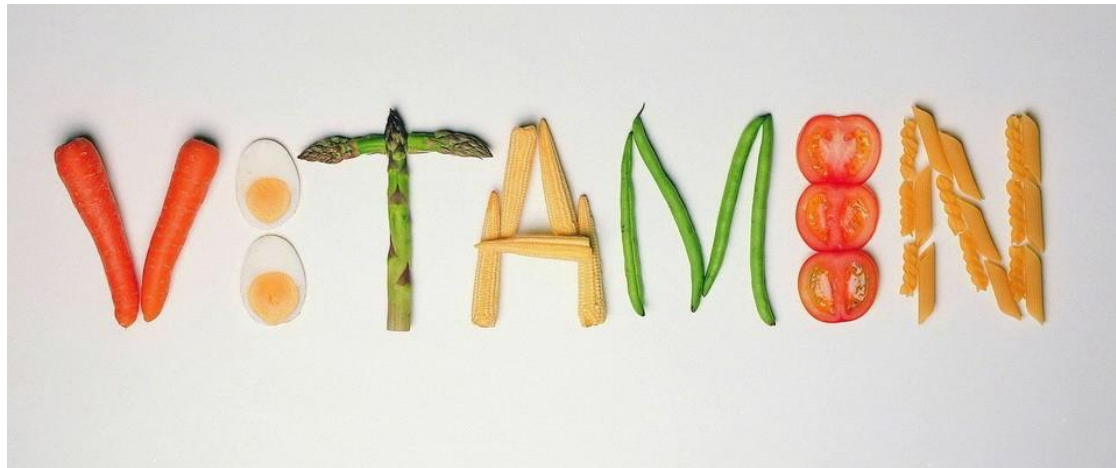


Витамины и их роль в организме человека



Понятие

Витамины – это различные органические соединения, которые поступают в организм человека с пищей.



Витамин А

Наибольшее количество каротина в моркови. Однако следует помнить, что каротин переходит в витамин А только при наличии ненасыщенных жиров. Вот почему полезнее кушать не просто морковь, а салат из нее, заправленный растительным маслом или майонезом. Витамин А необходим для нормального зрения, особенно при ослабленном освещении (сумеречное зрение), для развития молодого организма, для поддержания нормального состояния кожи, волос и слизистых оболочек и предохранения их от пересыхания и ороговения.

При недостатке витамина А развивается *сухость кожи, сухость и ломкость волос, потеря блеска и выпадение волос.*



Витамин В1

Увеличение в пище количества жиров снижает потребность в витамине В1. При низкой температуре (зимой) потребность в витамине В1 резко возрастает.

С лечебной целью препараты витамина В1 назначаются при нервном истощении, переутомлении, невритах, кожных заболеваниях нервного происхождения. Витамин В1 в больших количествах находится в зерновых и бобовых продуктах, особенно много его в дрожжах, во внутренних органах животных (печени, почках, сердце).

Недостаток витамина В1 характеризуется поражением периферических нервов, расстройствами сердечно-сосудистой системы, появлением отеков.



Витамин В2

Витамин В2 (рибофлавин) имеет важное значение для нормального зрения, заживления ран и трофических язв.

При недостатке витамина В2 у человека отмечается уменьшение веса, слабость, резь в глазах, покраснение глаз. Развиваются заеды, трещины губ, языка и слизистой щек.

С лечебной целью витамин В2 применяют при стоматите, трещинах сосков у кормящих матерей, длительно не заживающих ранах. Источник витамина В2 – мясные и молочные продукты, пекарские и пивные дрожжи; печень, почки и сердце животных.



Витамин С

Витамин С (аскорбиновая кислота) регулирует окислительно-восстановительные процессы в организме, укрепляет иммунную систему, играет важную роль в образовании коллагена - одного из основных компонентов соединительной ткани.

Благодаря своим антиоксидантным свойствам он блокирует образование нитрозаминов - соединений, способствующих развитию рака. Витамин С участвует в синтезе стероидных гормонов коры надпочечников и гормонов щитовидной железы, способствует усвоению железа и нормализации процессов кроветворения.



Витамин D

Витамин D способствует задержанию в организме человека фосфора и кальция и построению зубов и костной ткани. В организм человека витамин D поступает с продуктами питания: много его в печени рыб и других морских животных и рогатого скота.

Однако витамин D может образовываться в организме человека под воздействием ультрафиолетовых лучей солнца или кварцевой лампы.



Витамин РР

Витамин РР (никотиновая кислота) участвует в клеточном дыхании.

При дефиците никотиновой кислоты в организме возникают значительные нарушения обмена веществ, дистрофические изменения во всех органах и тканях, более выраженные в коже, нервной и пищеварительной системах. Появляется ломкость и выпадение волос, кожный зуд, гиперпигментация и шелушение кожи.

Содержится витамин РР в большом количестве в мясе, печени, почках, сердце крупного рогатого скота, пивных и пекарских дрожжах, пшенице, гречихе, грибах.



Спасибо за внимание)