

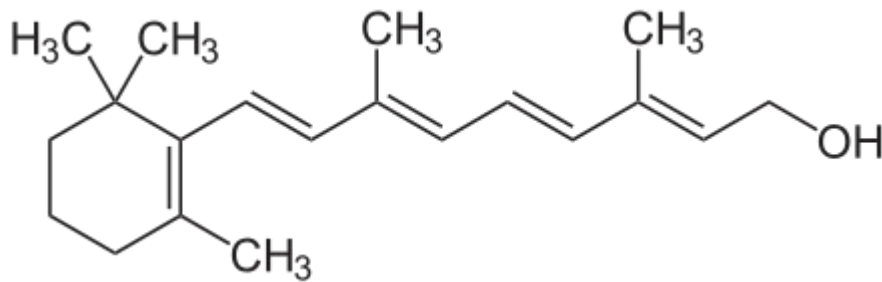


Доклад по анатомии на тему: «Витамин А».

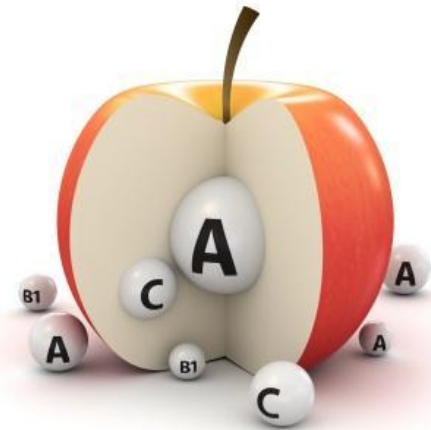
выполнила
студентка 21 группы
Черемухина Мария.

Витамин А.

- ▣ Ретинол (истинный витамин А) — жирорастворимый витамин, антиоксидант.
- ▣ В чистом виде нестабилен, встречается как в растительных продуктах, так и в животных источниках.



структурная формула витамина А



Свойства.

- ▣ Ретинол является жирорастворимым, поэтому для его усваивания пищевым трактом требуются жиры и минеральные вещества.
- ▣ В организме его запасы остаются достаточно долго, чтобы не пополнять его запасы каждый день.
- ▣ Существует две формы этого витамина: это готовый витамин А (ретинол) и провитамин А (каротин), который в организме человека превращается в витамин А, поэтому его можно считать растительной формой витамина А.
- ▣ Витамин А имеет бледно-желтый цвет, который образуется из красного растительного пигмента бета-каротина.



Функции.

- Витамин А участвует в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков, способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений.
- Необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.



- Поддерживает ночное зрение путём образования пигмента, называемого родопсин.
- Способствует увлажнению глаз, особенно уголков, предохраняя их от пересыхания и последующего травмирования роговицы.
- Необходим для нормального функционирования иммунной системы и является неотъемлемой частью процесса борьбы с инфекцией.
- Обеспеченность витамином А продлевает жизнь даже больным СПИДом.

Недостаток витамина А.

- ▣ Недостаток витамина А негативно сказывается на состоянии кожи, волос, зубов.
- ▣ При недостатке витамина А может развиваться как никталопия (неспособность видеть в темноте или в сумерках), так и гемералопия (невозможность четко видеть при ярком дневном освещении).



Избыток витамина А.



- Ранними симптомами хронической передозировки являются редкие жесткие волосы, частичная потеря волос на бровях, трещины на губах, сухая грубая кожа.
- Часто возникают сильные головные боли, повышается внутричерепное давление, отмечается общая слабость.
- Характерны костные разрастания и боль в суставах, особенно у детей. Печень и селезенка могут быть увеличены.

Источники получения витамина А.

Продукты животного происхождения: молоко, сыр, сливочное масло, сливки, творог, печень (как мясная, так и куриная), рыбий жир, куриные яйца.



Продукты растительного происхождения – овощи и фрукты оранжевого цвета, зелень: петрушка, шпинат и щавель, морковь, абрикосы и помидоры.



Суточная потребность.

- 900 мкг для взрослых
- 400—1000 мкг для детей
- При заболеваниях, связанных с недостаточностью ретинола, дозировка может быть увеличена до верхнего допустимого уровня потребления — 3000 мкг.



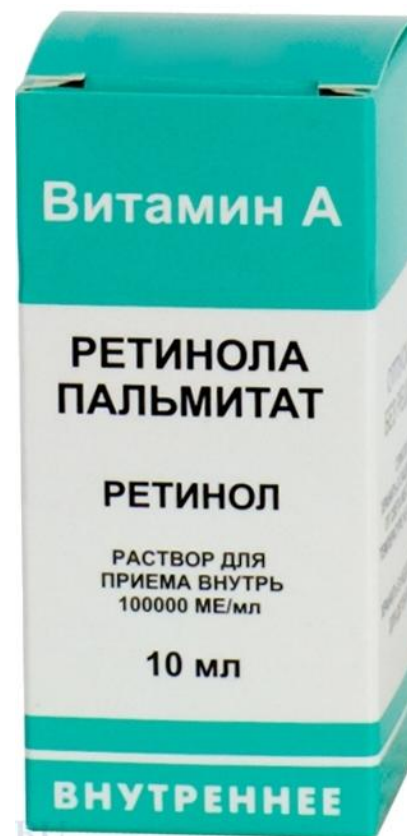
Известные препараты.



Ретинола ацетат



Аевит



Ретинола пальмитат