

Витамины



Работу выполнила
Фомина Таисия

Витамины

Биологически активные органические соединения. Они необходимы в малых количествах для нормальной жизнедеятельности организмов. Витамины играют важную роль в процессах



Виды витаминов

Одни витамины растворяются в жирах , и их называют жирорастворимыми(А, D, E, K)



Жирорастворимые витамины являются помощниками организма в усвоении продуктов питания. Особенно обеспечивают наиболее полное расщепление пищевых жиров. Также выполняют функцию индукторов синтеза белка. И защищают наш организм от опаснейших «разрушителей»



Витамин А

Витамин А входит в состав многих продуктов, но наибольшая его концентрация содержится в: рыбьем жире, печени млекопитающих и зернистой икре.



В случае его недостатка в организме может ухудшиться зрение и нарушиться смазывание роговицы. Он усиливает защитные функции слизистых оболочек, и этим самым помогает иммунной системе. Также оказывает положительное влияние на дыхательную систему и желудочно-

Витамин D

Содержится в:

Рыбьем жире, лососе, молоке, злаковых растениях, лесных грибах, апельсиновом соке, говяжьей печени, сое, яйцах — витамин D содержится в яичном желтке.



От витамина D зависит состояние зубов и костной системы, прочность скелета и его устойчивость, силовые показатели мышц.

Витамин Е

Основными источниками являются масла растительного происхождения – из пшеничных зародышей, подсолнечное, кунжутное, арахисовое, кукурузное, хлопковое. Немало витамина Е в орехах, мяте, облепихе, лимоннике, рябине, Шиповнике.



Он влияет на состояние кожи, сосудов, отвечает за мышечную активность.

Другие витамины растворимы в воде (С, В, РР, Н), и соответственно называются водорастворимыми.



Водорастворимые витамины участвуют в обмене веществ, являясь ускорителями биохимических реакций. Витамины группы В регулируют общее состояние здоровья. Если они поступают в достаточном количестве, то человеческий организм может жить без животных белков. Это особенно важно при аллергиях. Некоторые из них являются витаминами – антиоксидантами (например, витамин С).



Витамин С

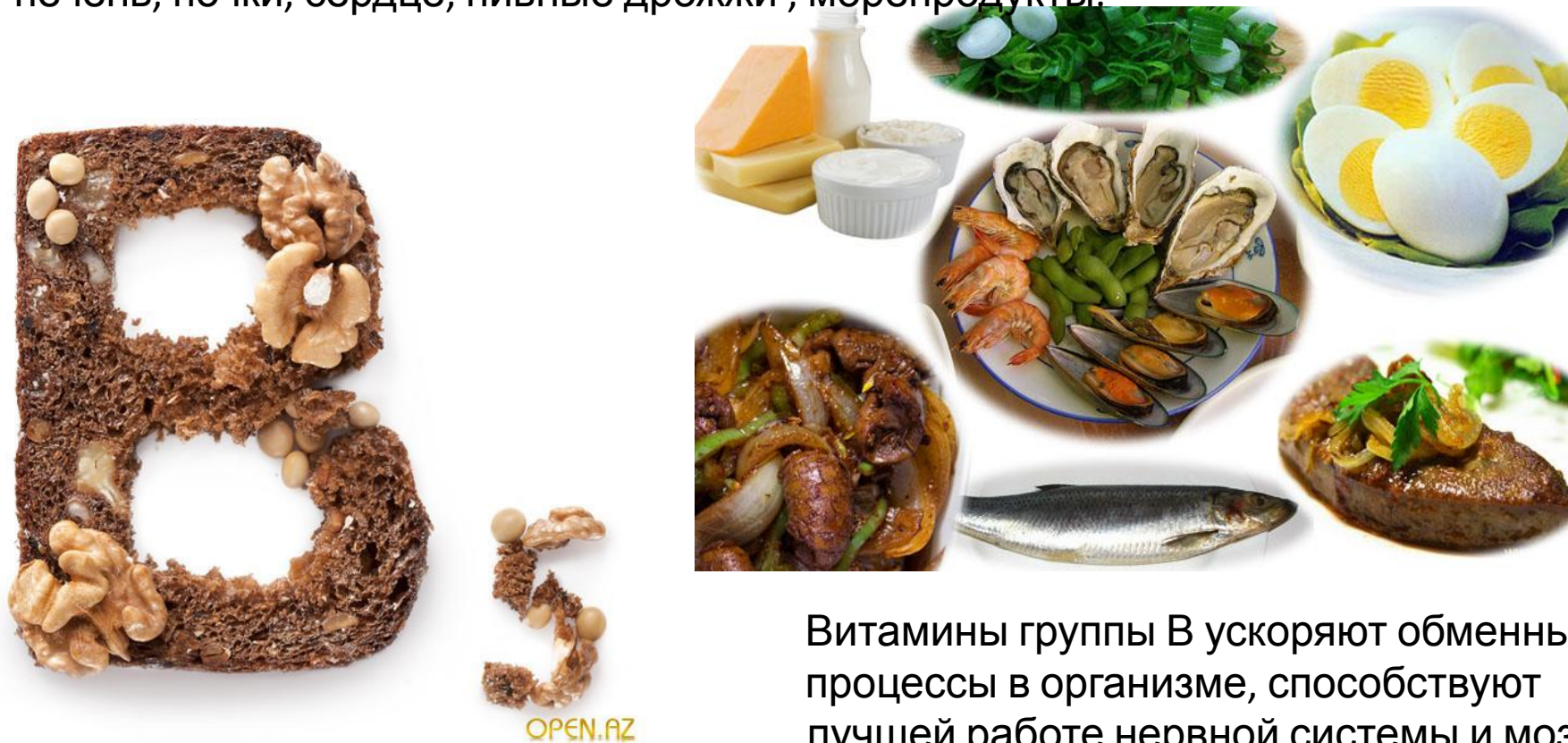
Лидерами по содержанию являются: шиповник, сладкий перец, черная смородина, хрен. Немало этого компонента и в цветной капусте, цитрусовых, землянике.



Самое главная функция витамина С –
повышение
иммунитета.

Витамин В

К продуктам, в которых содержится витамин В относят: печень, свинину, устриц, хлеб, сухие дрожжи, горох, сыр, грецкие орехи, арахис, молоко, отруби, картофель, крупы, бобовые, зеленые овощи и коричневый рис, яйца, мясо, печень, почки, сердце, пивные дрожжи, морепродукты.



Витамины группы В ускоряют обменные процессы в организме, способствуют лучшей работе нервной системы и мозга, незаменимы при стрессах.

Витамин Н(биотин)

Биотин содержится в очень многих продуктах питания. В продуктах животного происхождения его больше: в свиной и говяжьей печени и почках, сердце быка, желтках яиц. Есть он также в говядине, телятине, курином мясе, коровьем молоке и сыре, сельди. Из растительных продуктов им богаты помидоры, соевые бобы, не рис пшеничная мука, арахис, шампиньоны, зелёный горошек, морковь и цветная капуста, яблоки и апельсины, бананы и дыня, картофель, свежий лук, цельные зёрна ржи.



Биотин играет важную роль в углеводном обмене, взаимодействуя с гормоном поджелудочной железы инсулином. Кроме того, биотин участвует в производстве так называемой глюкокиназы - вещества, которое "запускает" обмен глюкозы.

Недостаток и избыток витаминов может привести к серьёзным нарушениям многих физиологических функций в организме.