

# ВИТАМИНЫ

## Ы



Выполнила:  
Попова Олеся 10

» **Витамины** - от лат. vita-«**жизнь**», т.е «амин жизни»  
(хотя большинство к аминам не относится)

» — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы.

» *В 1912 г. Впервые опубликована статья польского ученого Казимира Функа, в которой впервые было введено это понятие*



**Витамины  
обычно  
поступают в  
организм с пищей**





СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ

МЯСО



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ

# ВИТАМИН А



АБРИКОС

ДЫНЯ



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



# B1

**Кедровые орехи**



33.82 мг

**Фисташки**



1 мг

**Арахис**



0.74 мг

**Свинина**



0.6 мг

**Кешью**



0.5 мг

**Чечевица**



0.5 мг

**Овсянка**



0.49 мг

**Пшено**



0,42 мг

**Пшеница**



0.4 мг

**Грецкий орех**



0.39 мг

**Кукуруза**



0.38 мг

**Ячневая крупа**



0,33 мг

**Печень**



свинина 0,3 мг, курица 0,5 мг

**Гречка**



0.3 мг

**Макаронные изделия**



0.25 мг

# В2

**Кедровые орехи**



88.05 мг

**Печень**



2.2 мг

**Миндаль**



0.65 мг

**Шампиньон**



0.45 мг

**Яйцо куриное**



0.44 мг

**Сыр плавленый**



0.4 мг

**Опята**



0.38 мг

**Скумбрия**



0.36 мг

**Лисички**



0.35 мг

**Маслята**



0.3 мг

**Шиповник**



0.3 мг

**Творог**



0.3 мг

**Белый гриб  
(боровик)**



0.3 мг

**Шпинат**



0.25 мг

**Гусь**



0.23 мг



12  
натуральных  
источников  
витамина С



# D

**Морской окунь**



2.3 мкг

**Яйцо куриное**



2.2 мкг

**Печень**



0.4 мкг

**Масло сливочное**



0.2 мкг

**Сметана**



0.2 мкг

**Сливки**



0.1 мкг



# Авитаминоз

» Полное отсутствие в организме какого-либо витамина ,тяжелое заболевание.

» Болезни:

1. *Цинга*
2. *Рахит*
3. *Куриная слепота*
4. *Пеллагра*
5. *Бери-бери*



# Гиповитаминоз

- » Частичная недостаточность витамина  
(чаще встречающийся случай)
- » Проявляются:
  1. Легкое недомогание
  2. Быстрая утомляемость
  3. Сниженная работоспособность
  4. Повышение раздражимости
  5. Снижение сопротивляемости организма к инфекциям



# ГИПОВИТАМИНОЗ

## » Причины:

- ❖ *Однообразное и неполноценное питание*
- ❖ *Ограниченное питание в период религиозных постов*
- ❖ *Повышенная потребность в витаминах в период беременности и кормления, роста организма и т.д.*
- ❖ *Различные заболевания, разрушающие всасывание или усвоение витаминов, и др.*



# Гипервитаминоз

## 03

» Избыток витаминов. При избыточном их потреблении развивается отравление (интоксикация) организма.

**!** *Наблюдается у ребят которые занимаются культуризмом – бодибилдингом и нередко неумеренно потребляют пищевые добавки и витамины.*



# 03

» Проявляются:

1. *Анорексия*
2. *Ринит*
3. *Повышение внутричерепного давления*
4. *Лихорадка*
5. *Головная боль*
6. *Сонливость*
7. *Шелушение кожи*
8. *Тошнота и рвота*

*И т.д.*



» Единица измерения витаминов:

**МГ, МКГ ИЛИ МГ%** (миллиграммы  
витамина на 100 г продукта).

» Потребность человека зависит от его:

*возраста, состояния здоровья, условий  
жизни, характера его деятельности,  
времени года, содержания в пище основных  
компонентов питания.*



*» Для сохранения витаминов в условиях термической обработки пищи необходимо руководствоваться следующими принципами:*

- 1. Самый предпочтительный способ готовки : на пару, но можно также запекать, тушить - стараться избегать жарки*
- 2. Во время подготовки овощей к термической обработке не снимать кожуру или срезать очень тонкий слой*
- 3. Сократить до минимума время готовки*
- 4. Варить в небольшом количестве воды*
- 5. Погружать овощи при варке в горячую воду*
- 6. Не готовить в прок*
- 7. Готовить непосредственно перед употреблением*
- 8. Использовать чистую воду*
- 9. Не замораживать повторно*



» Существуют моно-, олиго- и поливитаминовые препараты:

1. Моновитаминовые содержат 1 витамин, например, аскорбиновая кислота
  2. Олиговитаминовые препараты содержат несколько витаминов, например, аскорутин(аскорбиновая кислота +рутин).
  3. Поливитаминовые препараты содержат целые витаминные комплексы часто вместе с набором микроэлементов.
- ❖ Обычно принимают по 1 капсуле (таблетке) в день после еды курсами от 1 до 6 месяцев.
  - ❖ Наиболее распространенные и хорошие витаминные комплексы «Центрум», «Компливит», «Юникап», «Олиговит».







**Благодарю за  
внимание**

