

ВИТАМИНЫ



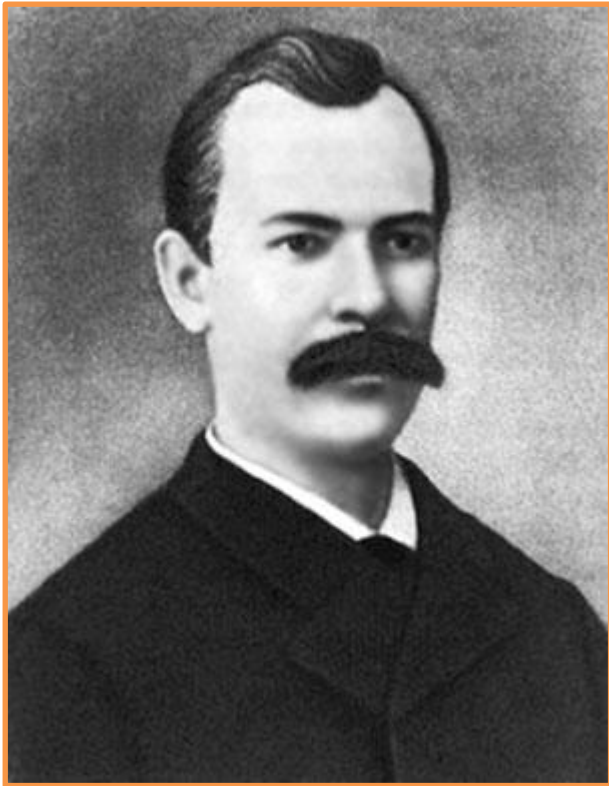
Витамины (от лат. *vita* – жизнь) – это биологически активные органические вещества, необходимые в малых количествах для нормальной жизнедеятельности организма.



Являются важными составляющими (небелковой природы) сложных ферментов (коферментами).



НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ ЛУНИН (1854-1937)



**Советский
врач-педиатр
(Санкт-
Петербург).
В 1880 году
открыл
ВИТАМИНЫ**

Некоторые витамины организмы синтезируют самостоятельно, другие – получают с пищей.

Витамины

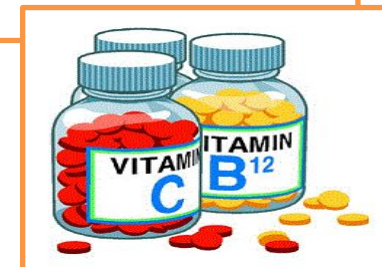
Жирорастворимые

А, D, E, К



Водорастворимые

Все остальные: С, РР, группы В.



Витамины играют большую роль в обмене веществ и других процессах жизнедеятельности организма.



Авитаминоз – отсутствие витамина в организме.

Гиповитаминоз – недостаток витамина в организме.

Гипервитаминоз – избыток витамина в организме.



Как недостаток, так и избыток витаминов может привести к серьезным нарушениям физиологических функций в организме.





