

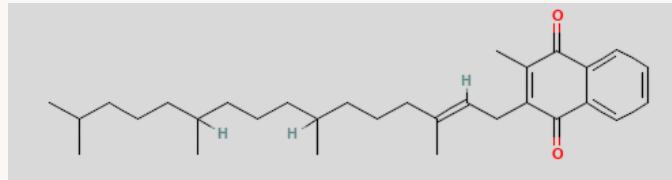
Витамины

виды, функции, авитаминозы

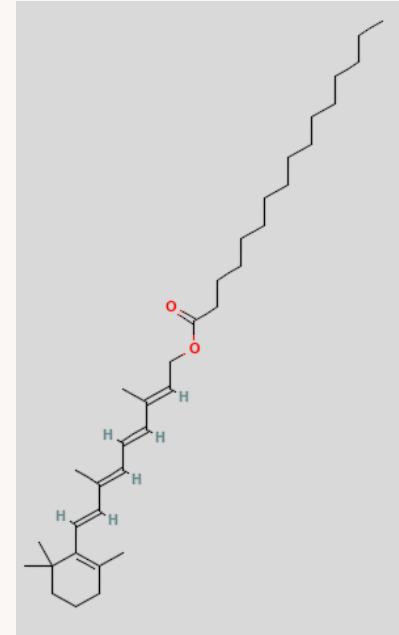


Введение

- Витамины - это органические вещества, необходимые для поддержания жизнедеятельности человека.
- Они не обеспечивают организм энергией, но играют важную роль в обменных процессах.
- Даже небольшое количество витаминов критически важно для здоровья; нехватка приводит к серьёзным проблемам.
- Большинство витаминов человек получает с пищей, так как самостоятельно синтезировать их организм не может.
- Известно около 13 основных витаминов, каждый из которых выполняет свои уникальные задачи.



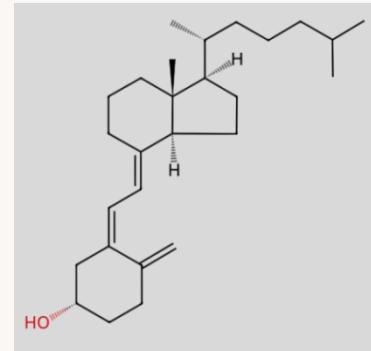
Витамин К



Витамин А (ретинол)

Классификация витаминов

- Витамины подразделяются на две группы: жирорастворимые (A, D, E, K) и водорастворимые (группа В, витамин С).
- Жирорастворимые витамины способны накапливаться в организме, в основном в печени и жировых тканях.
- Водорастворимые витамины не запасаются и выводятся с мочой при избытке.
- Жирорастворимые соединения более устойчивы к нагреванию, чем водорастворимые.
- Каждая группа отличается особенностями усвоения и хранения.

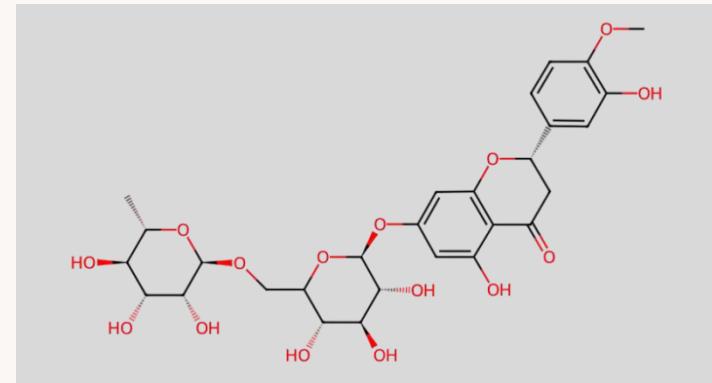


Витамин D



Основные функции витаминов

- Витамины способствуют укреплению защитных сил организма и помогают бороться с болезнями.
- Они необходимы для превращения питательных веществ в энергию.
- Витамины поддерживают работу сердца, нервной системы, эндокринных желез и органов размножения.
- Важны для здоровья костей, зубов, кожи, волос и ногтей.
- Без витаминов невозможна нормальная работа большинства систем организма.



Витамин Р



Источники витаминов

- Основной путь поступления витаминов - разнообразное питание.
- Витамин А содержится в овощах оранжевого цвета, зелёных листовых, печени, рыбе и яйцах.
- Витамины группы В можно найти в мясе, яйцах, молочных продуктах, крупах, бобах и орехах.
- Витамин С особенно много в свежих овощах и фруктах, таких как цитрусовые, ягоды, брокколи, томаты и перец.
- Жирорастворимые витамины D, Е, К присутствуют в рыбе, растительных маслах, орехах, зелёных овощах и молочных продуктах.



Авитаминозы: нехватка витаминов

- Авитаминоз - полное отсутствие какого-либо витамина, гиповитаминоз - его нехватка.
- Недостаток витамина А приводит к ухудшению зрения и снижению иммунной защиты.
- Дефицит витамина С вызывает цингу, проявляющуюся кровоточивостью дёсен и слабостью.
- Недостаток витаминов группы В становится причиной анемии, неврологических расстройств и усталости.
- При нехватке витамина D у детей развивается рахит, у взрослых - остеопороз.



Заключение

- Витамины - незаменимые вещества для поддержания здоровья и нормального функционирования всех органов.
- Сбалансированное питание обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами.
- Как недостаток, так и избыток витаминов может привести к проблемам со здоровьем.
- Наука продолжает открывать новые свойства и функции витаминов.
- Знания о витаминах помогают сохранять здоровье и предотвращать болезни.



Спасибо за внимание!

