



(от лат. *vita* — «жизнь») — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы, необходимых для нормальной жизнедеятельности организмов.

#### Роль витаминов в организме человека:

Витамины поддерживают бесперебойную работу обмена веществ (протекающего в наших телах круглосуточно);

Витамины участвуют в кроветворении, обеспечивают нормальную жизнедеятельность нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем, участвуют в образовании ферментов, гормонов, повышают устойчивость организма к действию токсинов, радионуклидов и других вредных факторов.



## Где искать витамины?

**А (Ретинол):** Печень, молочные продукты, рыбий жир, оранжевые и зеленые овощи, обогащенный маргарин.

**В1 (Тиамин):** бобовые, хлебобулочные изделия, цельные зернопродукты, орехи, мясо.

**В3 или РР (Ниацин, никотиновая кислота):** бобовые, хлебобулочные изделия, цельные зернопродукты, орехи, мясо, птица.

**В5 (Пантотеновая кислота):** говядина и говяжья печень, почки, морская рыба, яйца, молоко, свежие овощи, пивные дрожжи, бобовые, зерновые, орехи, грибы, маточное молочко пчёл, цельная пшеница, цельная ржаная мука.

**В6 (Пиридоксин):** дрожжи, печень, проросшая пшеница, отруби, неочищенное зерно, картофель, патока, бананы, сырой желток яиц, капуста, морковь, сухая фасоль, рыба, мясо курицы, орехи, гречневая крупа.

**В12 (Цианокобаламин):** печень (говядья и телячья), почки, сельдь, сардина, лосось, кисломолочные продукты, сыры.

**С (Аскорбиновая кислота):** цитрусовые, дыня, шиповник, томаты, зеленый и красный перец, клюква, облепиха, грибы белые сушеные, хрен, укроп, черемша, рябина садовая красная, петрушка, гуаява.

**Д (Калициферолы):** сельдь, лосось, скумбрия, овсяные и рисовые хлопья, отруби, кукурузные хлопья, сметана, сливочное масло, яичный желток, рыбий жир.

**Е (Токоферол):** растительное масло, цельные зернопродукты, орехи, семена, зеленые листовые овощи, печень говяжья.

**К:** капуста, салат, треска, чай зеленый и черный листовый, шпинат, брокколи, баранина, телятина, печень говяжья.

**Н (Биотин, Витамин В7):** дрожжи, печень, почки, яичный белок; синтезируется микрофлорой кишечника



## К чему приводит недостаток витаминов?

**Гиповитаминоз** — заболевание, возникающее при неполном удовлетворении потребностей организма в витаминах.

При гиповитаминозе появляется раздражительность, повышенная утомляемость, снижается внимание, ухудшается аппетит, нарушается сон.

**Авитаминоз** — тяжелая форма витаминной недостаточности, развивающаяся при длительном отсутствии витаминов в пище или нарушении их усвоения, что приводит к нарушению многих обменных процессов.

### Симптомы авитаминоза:

- ♦ бледная вялая кожа склонна к сухости и раздражению, потрескавшиеся уголки губ;
- ♦ безжизненные сухие волосы с тенденцией к сечению и выпадению;
- ♦ снижение аппетита; нарушение сна;
- ♦ кровоточащие при чистке зубов десны;
- ♦ частые простуды с трудным и долгим восстановлением;
- ♦ постоянное чувство усталости, апатии, раздражения, нарушение мыслительных процессов;
- ♦ нарушение зрения.



Название	Функция
<b>A</b>	витамин роста и зрения.
<b>B1</b>	способствует росту, помогает в переваривании пищи, улучшает умственные способности, помогает при укачивании, уменьшает зубную боль.
<b>B6</b>	способствует усвоению белка и жира, помогает предотвратить различные нервные и кожные расстройства, уменьшает судороги мышц, онемение рук.
<b>B12</b>	предотвращает появление анемии (малокровия). У детей способствует росту и улучшению аппетита, увеличивает энергию, снижает раздражительность, улучшает концентрацию памяти и равновесия.
<b>C</b>	аскорбиновая кислота, верный помощник в борьбе с болезнями. Он заживляет раны, переломы, и побеждает цингу. Предохраняет от многих вирусных заболеваний.
<b>D</b>	стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита.
<b>E</b>	уменьшает действие вредной радиации на кожу и весь организм в целом. Спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение клеток
<b>H</b>	отвечает за внешний вид нашей кожи, помогает предохранить волосы от седины, облегчает боли в мышцах.

# Витамины крутлый год

