

«Витамины круглый год»



Подготовила :

Учитель-дефектолог Попова
Надежда Сергеевна

«Наши друзья витамины»

Витамины вещества органической природы, поступающие извне или синтезирующиеся в организме, участвуют в построении ферментов и гормонов, которые в свою очередь, исполняют роль регуляторов различных биохимических процессов.



Витамины — необходимые человеку низкомолекулярные органические соединения. Они не синтезируются организмом, поэтому должны поступать с пищей. Иначе придется познакомиться с авитаминозом и самыми различными заболеваниями. Весной эта проблема актуальна как никогда.

Витамин А

Витамин А (ретинол) играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений. Необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.



Функции витамина А в организме: Является компонентом родопсина — основного зрительного пигмента. Необходим для роста и развития многих клеток в организме. Важен для нормального развития слизистых оболочек (он обуславливает дезинфицирующий защитный эффект). Участвует в процессе регуляции антиоксидантных процессов. Необходим для поддержания детородной функции.

В каких продуктах искать?
Рыба, говяжья и свиная печень, сливочное масло, яйца, сыры, преимущественно оранжевые и желтые овощи, фрукты и ягоды (шиповник, морковь, кудрявая капуста, шпинат, тыква, брокколи, листовой салат, папайя, хурма), батат.

Витамин D

Витамин D (кальциферол) — жирорастворимый витамин, антирахитический фактор.

Функции витамина D в организме: Необходим для лучшей усвояемости кальция и фосфора.

Принимает непосредственное участие в развитии костей и зубов.

Снижает риск заражения инфекциями и возникновения диабета.



Состояние при дефиците витамина D:

Понижается всасывание кальция и освобождение его из кости, что ведет к стимуляции выработки паратгормона паращитовидными железами. Развивается вторичный гиперпаратиреоз, который способствует вымыванию кальция из костей и потере фосфата с мочой.

Клиническим проявлением этих процессов является рахит.

В каких продуктах искать?

Рыба, яйца (желток), печень, обогащенное молоко и молочные продукты.

Витамин E (токоферол)

Основная функция витамина E связана с его антиоксидантными свойствами: он защищает мембраны клеток, белки, жиры и ДНК, улавливая свободные радикалы и не давая им распространяться в организме.

Функции витамина E в организме:

Обеспечивает нормальную свертываемость крови и заживление.

Снижает возможность образования шрамов от некоторых ран.

Снижает кровяное давление.

Способствует предупреждению катаракт.

Улучшает атлетические достижения.

Снимает судороги ног.

Поддерживает здоровье нервов и мускулов.

Укрепляет стенки капилляров.

Предотвращает анемию.



Состояние при дефиците витамина E:

ведет к повреждению мышечных волокон и нейронов.

В каких продуктах искать?

Масла (например, подсолнечное, рапсовое), семена, орехи, миндаль, хлеб, авокадо, паприка, печень.

Витамин B1 (тиамин)

Функции витамина B1 в организме: Участвует в липидном и углеводном обмене.

Оказывает влияние на работу нервной системы и мышц, в частности — сердечной.

Участвует в образовании желудочного сока.



Состояние при дефиците витамина B1:

анорексия;

потеря веса;

психические изменения и снижение мышечного тонуса.

В каких продуктах искать?

Семена, орехи, пшеничные проростки, дрожжи, свинина, овсяные хлопья, цельнозерновые макаронные изделия, хлеб, деревенское молоко, облепиха, печень, рыбное филе, цельнозерновой рис, лосось, бобовые, яйца.