

Витамины и их роль в жизни людей.



Витамины - низкомолекулярные органические вещества, поступающие в организм с продуктами питания. Витамины обычно входят в состав ферментов и влияют на многочисленные обменные процессы:



- Потребность человека в витаминах зависит от его возраста, состояния здоровья, условий жизни, характера его деятельности, времени года, содержания в пище основных компонентов питания



- **Дефицит витаминов** ведет к появлению специфических нарушений обмена с характерными клиническими проявлениями - гиповитаминозам. Избыток витаминов - гипervитаминоз - встречается гораздо реже (в основном для витамина А).

История открытия витаминов.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Отсутствие какого-либо из витаминов в пище ведет к недостаточному образованию в организме определенных жизненно важных ферментов и, как следствие, к специфическому нарушению обмена веществ.

- В 1880 году русский ученый Николай Лунин, открыл «таинственные вещества», помогающие организму выжить
- А первым выделил витамин «В» Казимир Функ в 1911 году
- В 1912г. «таинственные вещества» получили название - от латинского "vita" - "жизнь".

Витамины и витаминоподобные вещества.

Витамины и витаминоподобные вещества

Водорастворимые витамины
(В1, В2, В3, В5, В6, В12, С, Н, Р)



Жирорастворимые витамины
(К, Е, Д, А)

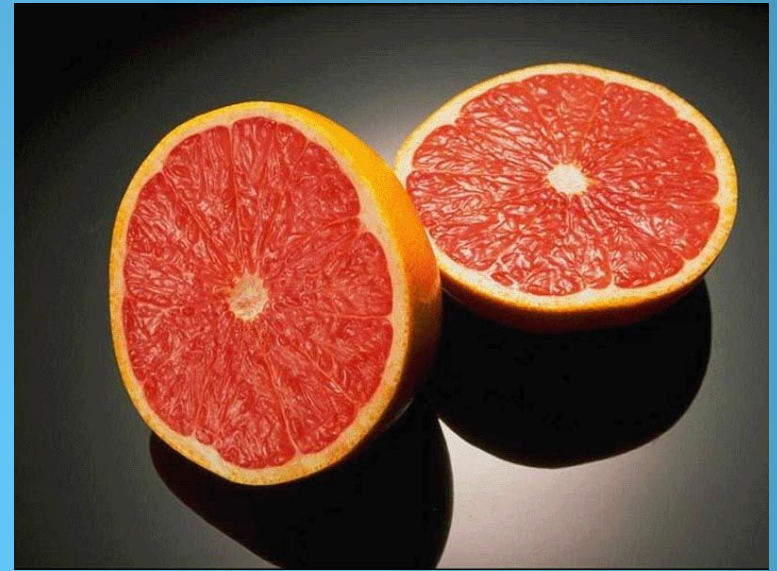


Витаминоподобные вещества



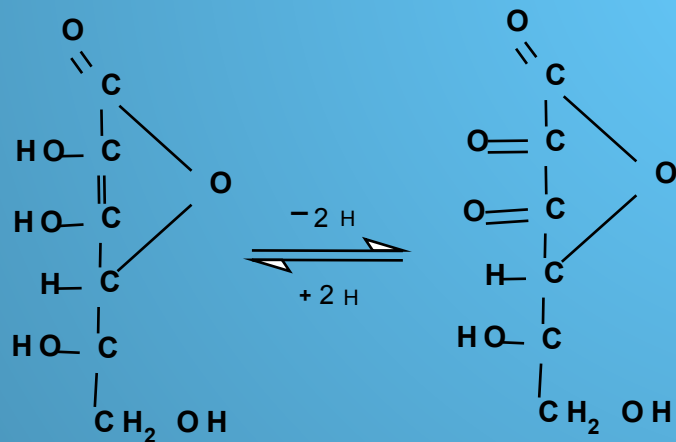
Витамин С

- Витамин С - аскорбиновая кислота- участвует в окислительно - восстановительных реакциях, повышает сопротивляемость организма экстремальным воздействием.



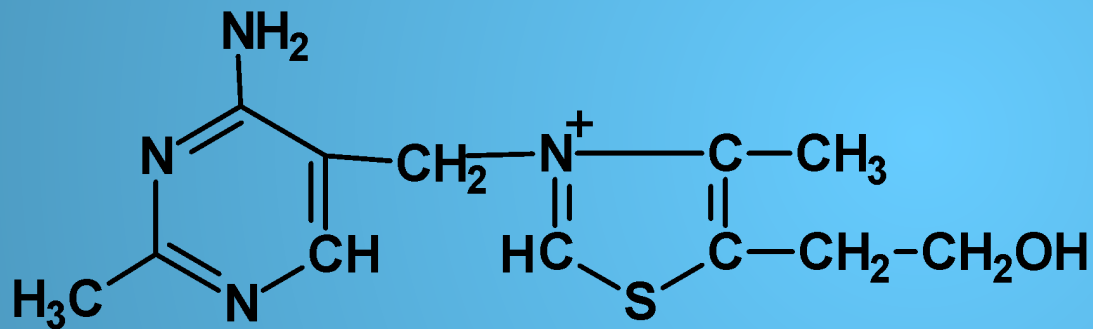
Содержится в :

Вишне, бананах, винограде, яблоках, и т.д.



Витамин В₁

- Витамин В₁ – тиамин – необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Регулятор жирового и углеводного обмена.

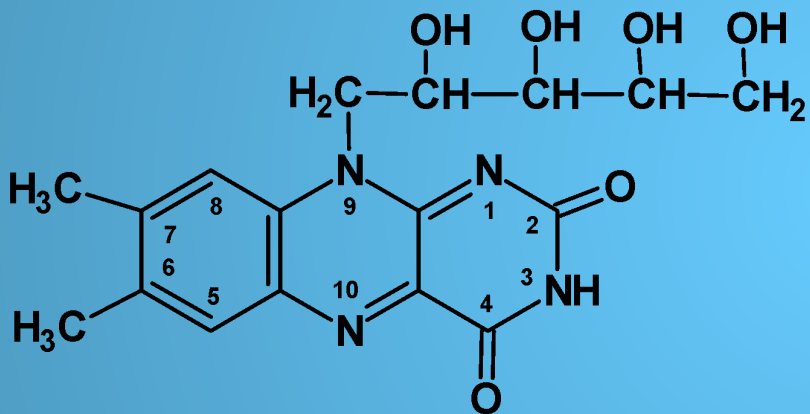


Содержится в : хлебе, горохе, овсе
и т.д.



Витамин В₂

- Витамин В – рибофламин – участвует в окислительно - восстановительных процессах.

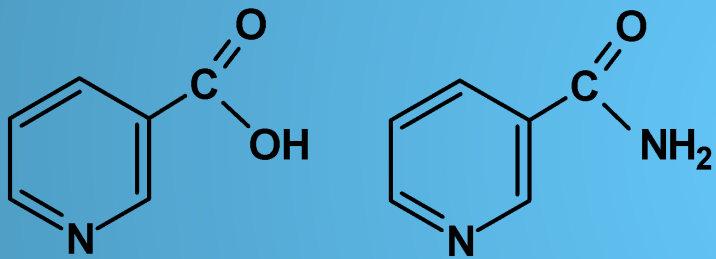


Содержится в : сыре, молоке, яйцах, батоне, печени, капусте брокколи и т.д.



Витамин РР

Витамин РР – ниацин – участвует в окислительно – восстановительных реакциях в клетках.

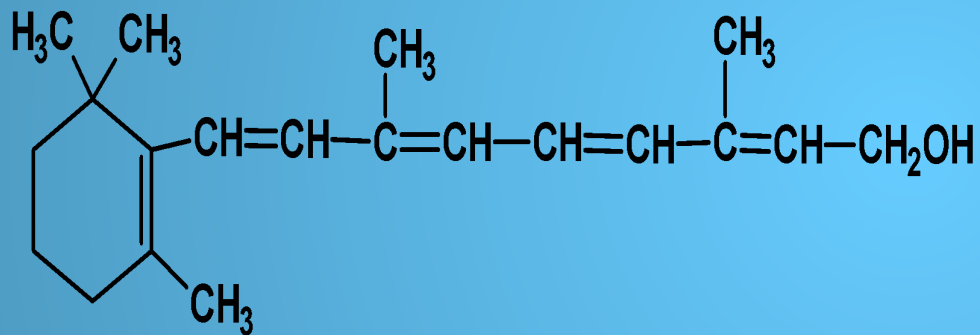


Содержится в : Зеленых овощах, орехах, крупах из цельного зерна, дрожжах и т.д.



Витамин А

- Витамин А - ретинол - входит в состав зрительного пурпура, усиливает остроту зрения при слабом освещении, укрепляет эпителиальные ткани, необходим для нормального роста .



Содержится в : моркови, цитрусовых и т.д.



Диета для рассеянных

- Для сохранения отличной памяти следует кушать морскую рыбу, грецкие орехи, бутерброды из ржаного хлеба со сливочным маслом, салаты из овощей и бобовых, заправленные подсолнечным маслом.
- .Ананасы, делают чувствительнее наши органы чувств.
- Бананы в большом количестве содержат витамин В6, недостаток которого повинен в забывчивости.
- Зубрить учебник и грызть яблоко - прекрасное сочетание.
- Морковь замедляет процессы старения организма, в том числе и мозга.
- .Шампиньоны дают человеку витамин В3 и пантотеновую кислоту, которые помогают бороться с усталостью.
- Картофель улучшает работоспособность.
- Подсолнечное масло влияет на степень живости воображения.



Утренний кофе для светлой ГОЛОВЫ



У пожилых людей, которые выпивают 220-270 мг кофе утром или днем, память лучше, чем у людей, употребляющих напитки без кофеина. .

Геронтологи рекомендуют пожилым людям назначать важные встречи на утро и выпивать чашку кофе, которая способна сохранить их голову светлой и во второй половине дня.

Этими допингами нельзя злоупотреблять гипертоникам, язвенникам и людям, страдающим некоторыми другими хроническими недугами.

Истязание плоти и разума

Поклонники всевозможных разгрузочных диет нередко не могут похвастаться хорошей памятью. вместе с килокалориями человек сбрасывает и мегабайты хранящейся в его мозге информации.



Роль витаминов в жизни человека.



- 85% состояние нашего здоровья зависит от питания.
- 50% из них приходится на витамины
- Будьте здоровы