

# Влияние витаминов на организм человека

Исполнитель:

Вострякова Наталья Валентиновна,  
студентка 201 Ф группы

специальность:

Лечебное дело

# Цели и задачи



- Изучить влияние витаминов на организм?
- 1. Изучить научную литературу по проблеме исследования.
- 2. Выяснить биологическую роль витаминов в организме человека.
- 3. Составить характеристику витаминов (содержание в продуктах и заболевания при недостатке витаминов).
- 4. Выяснить, что такое авитаминоз и гипервитаминоз?



# Витамины и минералы-залог хорошего здоровья

Пищевые продукты являются источником незначительного количества витаминов и минералов. Однако, как раз витамины и минералы являются залогом оптимального функционирования организма человека. Витамины содействуют процессу обмена других веществ, таких как белки, жиры, углеводы и минералы. Они участвуют в формировании клеток крови, выработке гормонов, сохранения здорового генофонда.



могу сказать еще раз о целебном действии витаминов: молодость, жизненная энергия, питание организма, здоровый сон и так далее. Витамины очень важны особенно в подростковый период. Особенно они важны на экзаменах, они помогают не перенагружаться и снимать стрессы и боязнь, то есть поддерживать вас в форме. Вот и все о действии





# ПОТРЕБНОСТЬ В ПРОДУКТЕ

определяется его реальной необходимостью для людей



*Каждый человек в мире нуждается в антиоксидантах. Каждый человек нуждается в витаминах и минералах. Огромное число людей столкнулись с проблемой избыточного веса.*

**ВОЗМОЖНОСТЬ!**

## Проблема 1

**НАШ РАЦИОН** в основном состоит из переработанной и рафинированной пищи с **МАЛЫМ СОДЕРЖАНИЕМ** полезных питательных веществ. Люди все больше и больше едят в своих машинах, в самолетах или заведениях быстрого питания.

## Проблема 2

Миллионы людей **НЕ ПОЛУЧАЮТ НЕОБХОДИМЫЕ** им питательные вещества.

Многие не принимают пищевые добавки, потому что **НЕ МОГУТ ГЛОТАТЬ** пилюли, **НЕ ЛЮБЯТ** ИХ **ВКУС** или это мешает их образу жизни.

## Вывод:

Сегодня возникла **РЕАЛЬНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ** в **ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ** + потребность в приеме питательных веществ **В ФОРМЕ ГЕЛЯ**.

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПРОДУКЦИИ КОМПАНИИ AGEL** огромна и растет с каждым днем.

Как участник команды Agel, Вы можете извлечь **ОГРОМНУЮ ПРИБЫЛЬ**, удовлетворяя потребности этого растущего рынка.

**RIO**



# ВИТАМИНЫ КРАСОТЫ

**Витамины нужны не только для поддержания нашего физического здоровья – они также способны улучшить фигуру и сделают красивыми и здоровыми кожу, волосы и ногти**

**Н**аиболее ценными для поддержания женской красоты являются витамины А, D, К, Е, С, Н, F, витамины группы В.

**Витамин А** воздействует на все клетки кожи, делает ее упругой и мягкой. Он необходим при уходе за сухой и увядающей кожей, ускоряет заживление трещин, укрепляет ногти и волосы. Много витамина А содержится в печени, рыбе, яйцах, твороге, моркови, шпинате, помидорах, салате, зелени петрушки.

**Витамин D** укрепляет кости и снижает опас-

ность остеопороза, уменьшает неприятные предменструальные симптомы. Его много в красной рыбе, сардинах, молочных продуктах, злаках.

**Витамин К** нужен для нормального свертывания крови, снижения отечности. Этот полезный витамин содержат такие продукты, как зеленый чай, цветная и брюссельская капуста, плоды шиповника, репчатый лук и квашеная капуста.

**Витамин Е** по праву называют витамином молодости. Это антиоксидант, способствующий мягкости и эластичности кожи.

Им богаты растительные масла, зародыши пшеницы, а также большинство орехов (миндаль, арахис, лесной).

**Витамин С** – мощный антиоксидант. Он укрепляет иммунитет, способствует образованию коллагена, предотвращает появление морщин. Особенно много витамина С в цитрусовых, овощах и фруктах красного цвета, цветной капусте, зеленом горошке, фасоли.

**Витамин Н** препятствует депрессии, восполняет энергию. Его содержат овсяные хлопья, молоко, печень, грибы и шоколад.

**Витамин F** необходим для того, чтобы у вас были красивые волосы и упругая кожа. Им богаты рыбий жир, сухофрукты, оливковое масло.

**Витамины группы В** снимают усталость, защищают нервные клетки, снижают ПМС. Этим витаминов много в молоке, дрожжах, бобовых, твороге, свинине, сливах, печени и почках.





# Витамины и иммунитет

Иммунная система защищает нас от воздействия внешних неблагоприятных факторов, это своего рода «линия обороны» против агрессивного действия бактерий, грибков, вирусов и т. д. Без здоровой и эффективно работающей иммунной системы организм ослабевает и гораздо чаще страдает от вирусных и бактериальных инфекций.



# Витамины и депрессия

Все мы в той или иной степени находились когда-нибудь под воздействием неблагоприятных физических или эмоциональных факторов, проще говоря, испытывали стрессы, которые часто являются пусковым механизмом в развитии депрессии.







# 10



- вареное
- в свежем виде
- в виде салата

## продуктов, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ

- замороженное
- регулярное употребление
- полезные вещества, витамины

### Морковь

**бета-каротин** **A**

+ сметана или сливки

### Черника

**лютеин** **C** **B1**

+ варенье

### Черный шоколад

**флавоноиды**

10-30 г в день

+ должен быть без добавок и примесей

### Творог

**рибофлавин** **B12**

### Шпинат

**лютеин**

### Тыква

**A** **B1** **B2** **C**

**лютеин** **цинк**

**зеаксантин**

+ супы и каши

**зеаксантин**

### Брокколи

**каротин** **лютеин**

### Лук и чеснок

**сера**

### Рыба, рыбий жир

**жирные кислоты омега-3**

наиболее полезны лосось, сардины, сельдь

### Фрукты зеленого и оранжевого цветов

**C**

## 10 натуральных продуктов для здоровых глаз



Витамины, наиболее полезные для зрения

A, B1, B2, B6, B12, C

### Рыба

*для остроты*

содержит A, B6, жирные кислоты Омега-3



### Черника

**A** **B1** **C** **PP**



*от усталости*

### Грейпфрут

*против старения хрусталика*

Вит. С, А, В, кальций, железо, калий, фосфор, фолиевая кислота

### Фисташки

*для сетчатки*

### Творог

*улучшает кровоснабжение*

B2, B12

### Капуста

*от покраснения*

С и Р, B1, B2, PP. А также холин

### Тыква

*для четкости*

лютеин и зеаксантин, С, А, B1, B2 и цинк

### Черный шоколад

*для укрепления кровеносных сосудов*

флавоноиды



### Лук и чеснок

*для четкости*

сера

*для "сумеречного зрения"*

### Морковка

A, B, PP, C, E





# Витамины и стоматология

**Витамин D (эргокальциферол или витамин D2)** способствуют отложению кальция в костной ткани и дентине, препятствует резорбции костной ткани способствует выведению свинца из организма.

**Витамин К.** В стоматологии при кровоточивости слизистой оболочки полости рта, используется водорастворимый аналог витамина К - викасол.

**Витамин В В2** появляются трещины в углах рта, воспаление слизистой оболочки полости рта, атрофия сосочков языка

**Витамин В12 (цианокобаламин).** При дефиците витамина В12 появляется сухость полости рта, возникает жжение и саднение языка, он становится ярко-красным

**Витамин А (ретинол).** При недостаточности витамина А возникает гиперороговение слизистых оболочек (гиперкератоз), снижается секреция слюнных желез, зубы "как мелом покрыты"

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** необходима для синтеза дентина зубов оссеина костей, образования проколлагена и перехода его в коллаген, основного вещества соединительной ткани, эндотелия сосудов





**Синтетические витамины  
ОПАСНЫ для здоровья!**



Синтетические витамины могут вызвать токсические реакции, в то время как натуральные витамины - этого не вызывают. Химический анализ тех и других может показаться одинаковым.

Но в синтетических витаминах находится не всё, что есть в натуральных.

Так, синтетический витамин С – это только аскорбиновая кислота и ничего больше.

Натуральный же витамин С содержит биофлавоноиды (известны, как витамины Р-комплекса).

Синтетический витамин Е – это только альфа-токоферол. Тогда как натуральный витамин Е включает в себя все токоферолы (группу соединений).

Витамины должны поступать в организм человека в том комплексе, в каком они присутствует в природе.

Если комплекс неполный, то витамин не только не дает положительного результата, но и в определенных случаях приносит вред.



# Заключение

- Исследование показало, что учащиеся и родители не в полной мере осведомлены о значении витаминов или употребляют их неправильно, и как результат – частые болезни школьников.
- Самое главное правило в употреблении витаминов – не переборщить, т.е. не навредить своему организму. Не стоит экспериментировать самостоятельно, лучше обратиться к врачу и вместе с ним подобрать себе сбалансированный поливитаминный комплекс, который будет подходить именно вам. Не нужно бояться принимать витаминные препараты. Многие думают, что в них витамины не натуральные, а искусственные, синтетические. На самом деле это не так. Все витаминные комплексы и препараты создаются из натуральных природных компонентов и никак не могут навредить нам, даже наоборот. Вряд ли мы получим все необходимые нам витамины из своего повседневного рациона, а в специальных препаратах все сбалансировано, взвешено и подсчитано. Лишь в одной маленькой таблетке находится суточная норма всех необходимых человеческому организму витаминов. И уж если вы решили принимать витаминные препараты, то делайте это регулярно курсами, а не только когда вам это заблагорассудится.

Спасибо за внимание!