

Значение витаминов в питании человека. Влияние экзогенных и эндогенных факторов на потребность в витаминах здорового и больного человека. Виды и стадии витаминной обеспеченности. Причины гипер-, гипо- и дисвитаминозов, их профилактика

ВИТАМИНЫ



Это низкомолекулярные органические соединения, разнообразные по химическому происхождению и необходимые организму в ничтожно малых количествах.

Значение витаминов

- Регулируют все виды обмена (белковый, жировой, углеводный, минеральный, водный)
- Повышают иммунитет
- Обуславливают состояние и функцию внутренних органов и систем организма (например, витамин А- обуславливает состояние кожи, слизистых оболочек, обеспечивает функцию органа зрения)
- Обуславливают рост и развитие организма

Влияние экзогенных факторов на потребность в витаминах здорового и больного человека

- Характер и интенсивность труда
- Погодные и климатические условия (переохлаждение, перегревание)
- Сильное нервно-психическое напряжение
- Вредные факторы производства

Влияние эндогенных факторов на потребность в витаминах здорового и больного человека

- Физиологические состояния организма (беременность, лактация)
- Заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек
- Эндокринные заболевания (гипотиреоз, функциональная недостаточность коры надпочечников и др.)
- Ухудшение всасывания и утилизации витаминов в пожилом и старческом возрасте
- Интоксикации
- Дисбактериоз, вызванный нерациональным приемом антибиотиков

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ



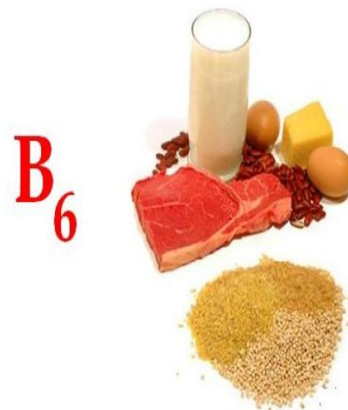
Жирорастворимые витамины

- Витамин А (ретинол)
- Витамин D (кальциферолы)
- Витамин Е (токоферолы)
- Витамин К (филохиноны)



Водорастворимые витамины

- Витамин В1 (тиамин)
- Витамин В2 (рибофлавин)
- Витамин В6 (пиридоксин)
- Витамин В9 (фолиевая кислота)
- Витамин В12 (цианокобаламин)
- Витамин РР (никотиновая кислота)
- Витамин Р (биофлавоноиды)
- Витамин Н (биотин)
- Витамин С (аскорбиновая кислота)



Витаминоподобные вещества

- Парааминобензойная кислота (ПАБК)
- Инозит
- Карнитин
- Витамин U
- Холин
- Липоевая кислота В13 (оротовая кислота)
- В15 (пангамовая кислота)

Виды витаминной обеспеченности

- Достаточная (эувитаминозное состояние)
- Недостаточная
- Избыточная
- Дисвитаминозы (состояния, связанные с усилением действия одних витаминов по отношению к другим или конкуренция между витаминами)

Стадии витаминной недостаточности

- Авитаминоз
- Гиповитаминоз
- Субгиповитаминоз (скрытая форма витаминной недостаточности)



Причины гипо- и авитаминозов

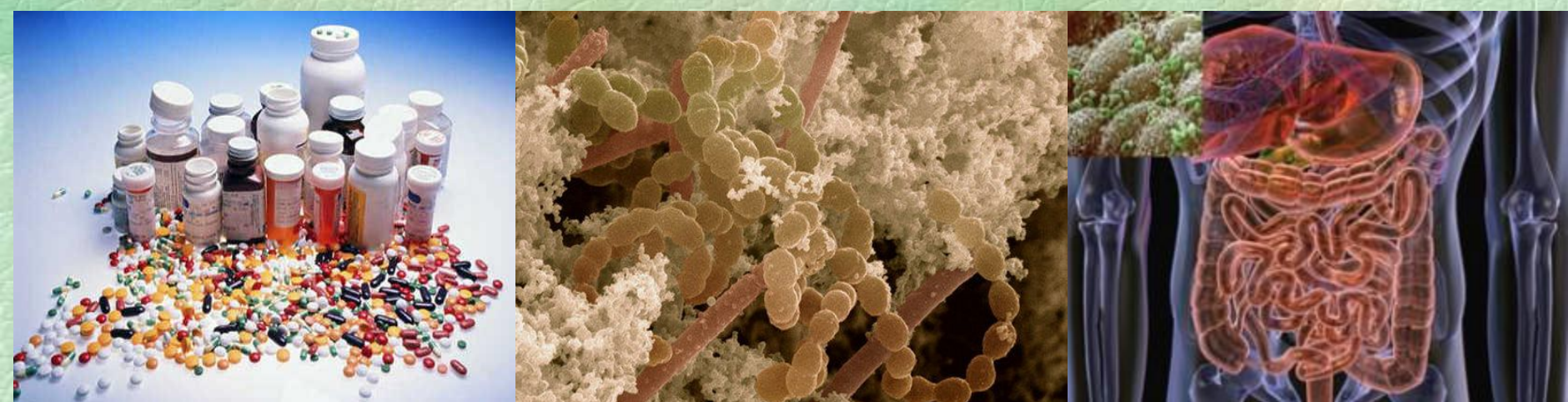
I. Алиментарная недостаточность

- Низкое содержание витаминов в рационе питания
- Разрушение витаминов при кулинарной обработке, неправильном хранении продуктов
- Действие антивитаминовых факторов, содержащихся в продуктах
- Присутствие витаминов в продуктах в малоусвояемой форме
- Пищевые извращения и религиозные запреты, налагаемые на ряд продуктов
- Анорексия



II. Угнетение нормальной кишечной микрофлоры, продуцирующей витамины

- Болезни желудочно-кишечного тракта
- Нерациональная химиотерапия



III. Нарушения ассимиляции ВИТАМИНОВ

- Нарушения всасывания витаминов в ЖКТ (заболевания желудка и кишечника, поражения гепатобилиарной системы и др.)
- Утилизация поступающих с пищей витаминов кишечными паразитами и патогенной кишечной микрофлорой
- Нарушение метаболизма витаминов и образования их биологически активных форм при наследственных аномалиях или приобретенных заболеваниях
- Нарушения образования транспортных форм витаминов (наследственные, приобретенные)
- Антивитаминное действие лекарственных препаратов, ксенобиотиков

IV. Повышенная потребность в витаминах

- Особые физиологические состояния организма (беременность, лактация, интенсивный рост)
- Особые климатические условия
- Интенсивная физическая нагрузка
- Интенсивная нервно-психическая нагрузка, стресс
- Действие вредных производственных факторов
- Заболевания внутренних органов и желез внутренней секреции
- Повышенная экскреция витаминов



Профилактика а- и гиповитаминозов

- Рациональное питание
- Использование «оживленных» блюд
- Правильное хранение продуктов и пищи
- Правильная кулинарная обработка
- Использование витаминизированных продуктов
- Использование поливитаминных препаратов
- Дополнительная С-витаминизация готовых блюд
- Селекция овощей, новых сортов растений, плодов, ягод с большим содержанием витаминов
- УФ-облучение

Причины гипервитаминозов

- Передозировка витаминных препаратов (чаще жирорастворимых)
- Избыточное употребление в пищу печени белого медведя



Профилактика гипервитаминозов

- Правильная дозировка витаминных препаратов
- Санитарно-просветительная работа среди охотников - промысловиков



Причины дисвитаминозов

- Нерациональное соотношение витаминов в пищевом рационе
- Избирательное повышение потребности в отдельных витаминах
- Необоснованный прием препаратов отдельных витаминов
- Изменение потребности организма в одном или нескольких витаминах
- Нарушения всасывания витаминов в желудочно-кишечном тракте (синдром мальабсорбции)

Спасибо за внимание!

