



# Витамины, которые помогают победить старение



Выполнили: студентки 111 группы  
Низамиева Диляра и Лаврентьева Надежда  
Преподаватель:  
Фатыхова Ильмира Дамировна



# Гиповитаминоз

**Здоровье в старшие годы слабеет. Гиповитаминоз добавляет неприятные симптомы:**

- **потеря зубов**
- **сухость кожи**
- **расслаивание ногтей**
- **облысение**
- **боли в мышцах и суставах**
- **плохой сон, нарушение засыпания**
- **нервозность, повышенная тревожность**



# Главные витамины для пожилых

## В2

При недостатке этого витамина особенно страдают зрительная и нервная система. Кроме того, снижается сопротивляемость организма инфекциям.

## В6

Помогает избежать проблем с иммунитетом, свойственных престарелым людям. Это вещество участвует в выработке лимфоцитов – клеток организма, обеспечивающих выработку антител.

## В12

Дефицит этого вещества может привести к необратимому поражению головного мозга и нервной системы. Есть данные о том, что именно недостаток В12 может вызывать в возрасте 70–80 лет психические расстройства, депрессию и старческое слабоумие. Регулярный прием этого витамина полезен для памяти, от нарушений которой страдает большинство пенсионеров старше 70 лет.



# Главные витамины для пожилых

**PP**

Помогает поддерживать работу ЖКТ, а также функцию центральной нервной системы, которая часто нарушается в пожилом возрасте. Дефицит ниацина у пенсионеров проявляется раздражительностью, быстрой утомляемостью, бессонницей.

**К**

Снижает риск появления носовых кровотечений и гематом. То и другое у пожилых людей может быть связано с хрупкостью сосудов.

**D**

Необходим для усвоения кальция, который у пожилых людей вымывается из костей, в результате чего они становятся хрупкими и возрастает риск переломов. Также витамин D помогает организму пожилого человека сопротивляться простудным инфекциям.



# Главные витамины для пожилых

**А**

Помогает сохранять целостную структуру клеток, нейтрализуя сильнейший окислитель – атомарный кислород. Бета-каротин также способствует укреплению сосудистых стенок и помогает бороться с заболеваниями кровеносной системы. В частности, есть данные о том, что люди с дефицитом витамина А чаще страдают от инсультов. Поэтому пенсионерам специалисты рекомендуют принимать его в более высокой дозе, по назначению врача.

**Е**

Это наиболее мощный антиоксидант, который входит почти во все витаминные комплексы для пожилых людей. Он тормозит процессы старения, защищает мозг от повреждений. Снижает риск тромбообразования, повышает выносливость организма.

**С**

Витамин необходим для нормальной работы иммунной системы, помогает организму противостоять вирусам и бактериям, способствует укреплению сердца и сосудов. Регулярное восполнение запасов аскорбиновой кислоты в организме – одна из мер профилактики атеросклероза.



# Какие минералы нужны пожилым людям?

Пожилему человеку особенно нужны следующие минералы:

- кальций – не дает костям истончаться и делаться хрупкими;
- железо – участвует в образовании гемоглобина, обеспечивает доставку кислорода в клетки;
- йод – необходим для правильной работы щитовидной железы;
- магний – расширяет сосудистые стенки, понижает концентрацию холестерина в крови.

