



Биотин.

€ Обеспечивает клеточное дыхание, синтез глюкозы.

Суточная потребность - 30–50 мкг в сутки.

Содержится в шпинате, сое, грибах, дрожжах, помидорах, яичном желтке, печени.

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ: витамины А, D, Е и К.

Их основная особенность - способны накапливаться в тканях организма, в основном в печени.



Витамин А /Ретинол/.

€ Ретинол и каротин участвуют в различных видах обмена веществ, процессов роста и размножения, функционирования кожного эпителия и костной ткани, восприятия света сетчаткой глаза, поддержания иммунитета.

Суточная потребность - 800 -1000 мкг в сутки.

Содержится в виде ретинола (рыбий жир, говяжья печень, икра, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток) и в виде каротина (морковь, зелёные и жёлтые овощи, бобовые, персики, абрикосы, шиповник, облепиха, черешня).



Витамин D/Кальциферол/.

Чрезвычайно важен для новорожденного ребёнка!

€ Обеспечивает обмен кальция и фосфора в организме, даёт прочность костной ткани.

Суточная потребность - 2,5 мкг в сутки.

Содержится в печени рыбы.

Часть витамина D поступает в организм не с пищей, а синтезируется в коже под действием солнечных лучей.



Витамин Е /Токоферол/.

€ Один из основных антиоксидантов нашего организма, инактивирующий свободные радикалы и предотвращающий разрушение клеток. Этот витамин тесно связан с функцией эндокринной системы, щитовидной железы.

Суточная потребность - 8-10 мг в сутки.

Содержится в растительных маслах: миндале, арахисе, зелёных листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, молоке.



Витамин К.

€ Является одним из факторов, обеспечивающих свертываемость крови, участвует в формировании костной ткани.

Суточная потребность - 45 мкг в сутки.

Содержится в шпинате, цветной и белокочанной капусте, помидорах.

МКУ «Управление культуры, молодёжной политики и информации»

РАСТИ ЗДОРОВЫМ!

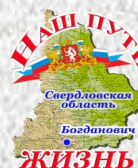
Всё о витаминах



УЧИСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!!!

МКУ «УКМПИИ», 2014
623530, г. Богданович, ул. Гагарина, 32
Телефон: (343) 76 2-15-90

Составитель: Ананичева Л.В.



Серия буклетов
«Здоровый Образ Жизни»
для учащихся среднего звена.

ГО Богданович 2014

Витамины для здоровья.

Мы получаем из пищи питательные вещества, но в продуктах есть и другие биологически активные соединения, которые необходимы нашему организму. К ним относятся витамины. Они получили своё название от латинского слова «VITA», что значит «ЖИЗНЬ».

Витамины для нас жизненно важны!

Какие бывают витамины

Витамины

делятся на две большие группы - водорастворимые и жирорастворимые.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ:

Витамины С, В1, В2, В3 (РР, Ниацин), В6, 12, фолиевая кислота, пантотеновая кислота и биотин.

Их особенность в том, что они не накапливаются в организме и их запасов хватает на очень непродолжительное время.



Аскорбиновая кислота.
Самый популярный витамин.

€ Обеспечивает нормальное развитие соединительной ткани, заживление ран, устойчивость к стрессу, хороший иммунитет.

Суточная потребность - 50 мг в сутки.

Содержится в овощах и фруктах, чёрной смородине, шиповнике, облепихе, листовой зелени, свежей капусте, цитрусовых.



Тиамин.

€ Играет активную роль в обмене углеводов, проведения нервных импульсов, является стимулятором нервной и мышечной деятельности, оказывает благоприятное влияние на функции органов пищеварения.

Суточная потребность - 1,1-1,3 мг в сутки.

Содержится в хлебе из муки грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, нежирной свинине, и говядине, особенно в печени.



Рибофлавин.

€ Оказывает значительное влияние на функцию органов зрения: защищает глаза от ультрафиолета, повышает их остроту, способность различать цвета, улучшает ночное зрение.

Суточная потребность - 1,3-1,5 мг в сутки.

Содержится в яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах, особенно в твороге,



печени и почках, гречке.

РР, Ниацин.

€ Обеспечивает «энергетику» практически всех протекающих в организме биохимических процессов.

Суточная потребность - 15-17 мг в сутки.

Содержится в ржаном хлебе, гречке, фасоли, мясе, печени, почках.



Пиридоксин.

€ Оказывает регулирующее влияние на нервную систему, обеспечивает усвоение белка, производство гемоглобина и эритроцитов.

Суточная потребность - 1,4-1,7 мг в сутки.

Содержится в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.



Цианокобаламин.

€ Принадлежит к веществам с высокой биологической активностью, он участвует в процессах кроветворения.

Суточная потребность - 2 мкг в сутки.

Содержится в продуктах животного

происхождения: мясе, сыре.



Пантотеновая кислота.

€ Участвует в обмене веществ, переработке жиров, формировании половых гормонов.

Суточная потребность - 4-7 мг в сутки.