

Витамины





Витамин В1 участвует в углеводном обмене, в тканевом дыхании и передаче возбуждения по нервной системе. Его суточная норма — около 2 мг. Находится он в дрожжах, печени, муке и крупах, картофеле, курином желтке. Авитаминоз вызывает **заболевание бери-бери**.



В₂

Витамин В₂ оказывает влияние на ЦНС, обмен белков, жиров и углеводов, обеспечивает восприятие света и цвета. Суточная норма — 3 мг. Витамин содержится в молочных и мясных продуктах, яйцах, овощах. Авитаминоз вызывает **задержку роста**.



В₆

Витамин В6 участвует в синтезе ферментов, обеспечивающих обмен белков. Суточная норма около 3 мг. Содержится В6 в животной пище — печени, мясе, курином желтке, а также в зерновых и бобовых растениях. Авитаминоз вызывает **потерю памяти, судороги, прекращение роста, заболевания кожи.**



B₁₂

Витамин B₁₂ участвует в кроветворной функции. Суточная норма его — около 3 мкг. При авитаминозе происходит **снижение уровня гемоглобина** — анемия, дистрофия, поражение центральной нервной системы.



VITAMIN

C

Витамин С (аскорбиновая кислота) стимулирует образование здоровой кожи, укрепление сосудов, десен и зубов, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Суточная норма — 100 мг. Витамин С содержится в растительной пище — свежих овощах, ягодах и фруктах. При авитаминозе развивается болезнь цинга.



VITAMIN

A



Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, мясе, печени, яйцах, моркови. Суточная норма витамина А — около 1,5 мг. Влияет на рост и развитие эпителиальной ткани, участвует в образовании зрительного пигмента (родопсина). При авитаминозе наблюдается нарушение сумеречного зрения — куриная слепота.



К

Витамин К участвует в процессе свертываемости крови. Суточная норма витамина К 0,2 - 0,3 мг. Он синтезируется бактериями кишечника. При недостатке этого витамина снижается свертываемость крови.



Витамин D регулирует обмен солей кальция и фосфора, способствуя нормальному развитию скелета. Его суточная норма — около 2,5 мкг. Содержится витамин D в рыбьем жире, печени, яичном желтке, сливочном масле и молоке. Витамин D активизируется в коже человека под действием солнечных лучей. Недостаток витамина приводит к **рахиту**.