

К чему приводит недостаток витаминов?

Гиповитаминоз — заболевание, возникающее при неполном удовлетворении потребностей организма в витаминах.

При гиповитаминозе появляется раздражительность, повышенная утомляемость, снижается внимание, ухудшается аппетит, нарушается сон.

Авитаминоз — тяжелая форма витаминной недостаточности, развивающаяся при длительном отсутствии витаминов в пище или нарушении их усвоения, что приводит к нарушению многих обменных процессов.

Симптомы авитаминоза:

- ♦ бледная вялая кожа склонна к сухости и раздражению, потрескавшиеся уголки губ;
- ♦ безжизненные сухие волосы с тенденцией к сечению и выпадению;
- ♦ снижение аппетита; нарушение сна;
- ♦ кровоточащие при чистке зубов десны;
- ♦ частые простуды с трудным и долгим восстановлением;
- ♦ постоянное чувство усталости, апатии, раздражения, нарушение мыслительных процессов;
- ♦ нарушение зрения.



Название	Функция
А	витамин роста и зрения.
В1	способствует росту, помогает в переваривании пищи, улучшает умственные способности, помогает при укачивании, уменьшает зубную боль.
В6	способствует усвоению белка и жира, помогает предотвратить различные нервные и кожные расстройства, уменьшает судороги мышц, онемение рук.
В12	предотвращает появление анемии (малокровия). У детей способствует росту и улучшению аппетита, увеличивает энергию, снижает раздражительность, улучшает концентрацию памяти и равновесия.
С	аскорбиновая кислота, верный помощник в борьбе с болезнями. Он заживляет раны, переломы, и побеждает цингу. Предохраняет от многих вирусных заболеваний.
Д	стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита.
Е	уменьшает действие вредной радиации на кожу и весь организм в целом. Спортсменам помогает наращивать мускулы, замедляет старение клеток
Н	отвечает за внешний вид нашей кожи, помогает предохранить волосы от седины, облегчает боли в мышцах

МБОУ
«Хотьковская СОШ №5»

Витамины круглый год



А

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).

Содержится:
в молоке, рыбе, яйцах,
масле, моркови, петрушке,

**В₁**

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей).

Содержится:
в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени.

**С**

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке – цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

Содержится:
в цитрусовых, сладком перце, ягодах, моркови

**Д**

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке – рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)

Вырабатывается в коже под действием УФО, им богаты: яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра

**Е**

Помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье

Содержится:
в молоке, зародышах пшеницы, растительном масле листьев салата, мясе, печени, масле.

**РР**

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. При недостатке – пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)

Содержится:
в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте

