

Содержится в продуктах животного происхождения: мясе, твороге и сыре.

Пантотеновая кислота

Суточная потребность: 5 мг.

Содержится в горохе, фундуке, зелёных листовых овощах, гречневой и овсяной крупе, цветной капусте, печени, почках и сердце, курином мясе, яичном желтке, молоке.

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ

Биотин

Суточная потребность: 50мкг.

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

Витамин А, ретинол

Суточная потребность: 900 мкг.

Безопасная доза: не более 3000 мкг в сутки.

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

Витамин D, кальциферол
Суточная потребность: 10 мкг (400 МЕ).

Безопасная доза: не более 50 мкг (2000 МЕ) в сутки.

Содержится в печени рыбы. В меньшей степени – в яйцах птиц. Часть витамина D поступает в организм не с пищей, а синтезируется в коже под действием солнечных лучей.

Витамин E, токоферол

Суточная потребность: 15 мг.

Безопасная доза: не более 300 мг.

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

Витамин K

Суточная потребность: 120 мкг.

Содержится в шпинате, цветной и белокочанной капусте, листьях крапивы, помидорах, печени.

Подготовила: Максимчук А.В.,
медицинская сестра



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Радужнинский
реабилитационный центр для
детей и подростков с
ограниченными
возможностями»

**Цикл «Здоровье – это наша
первая победа»**

Витамины и здоровье



**г. Радужный,
2018 г.**

18+

Чаще всего изменения внешности – кожи, волос и ногтей – это признак недостатка основных витаминов А, Е, С и группы В.

Витамины открыты ещё в 19 веке, своё название они получили от латинского слова «vita» - «жизнь». Они не синтезируются в нашем организме и должны поступать извне, с пищей.

При авитаминозе С: наблюдается повышенная кровоточивость дёсен и слизистых, выпадение зубов, кровоизлияния в кожу.

При авитаминозе В1: наблюдается боль по ходу нервов, слабость кистей и стоп, нарушения чувствительности кожи.

Сниженная работоспособность, частые простуды, реакция на погоду, подавленное настроение могут быть признаками нехватки витаминов.

Следствием хронического гиповитаминоза может стать отставание от сверстников в физическом и умственном развитии детей и подростков.

Сбои менструального цикла, проблемы с зачатием и вынашиванием у женщин

Снижение активности иммунной системы, малоподвижный образ жизни при недостаточном потреблении витаминов – это существенный фактор риска развития огромного спектра заболеваний.

Чрезмерное увлечение витаминами так же опасно.

Если пытаться использовать аскорбинку как средство профилактики гриппа и пить по 3-4 г в сутки неделями, можно заработать бессонницу, немотивированное ощущение жара, а также проблемы с почками, поджелудочной железой, артериальным давлением и свертываемостью крови.

Большие дозы витаминов А и Е, которые иногда принимаются с целью «омоложения», могут привести к увеличению риска заболеваний, таких как остеопороз и др.

ВОДОРА СТВОРИМЫЕ

Содержатся в овощах и фруктах, больше всего – в болгарском перце, чёрной смородине, шиповнике, облепихе, листовой зелени, свежей капусте, цитрусовых.

Витамин С, аскорбиновая кислота
Суточная потребность: от 30 мг (дети до 3 лет) до 120 мг

(кормление грудью).

Безопасная доза: не более 1 г (1000 мг) в сутки.

Витамины В1, тиамин
Суточная потребность: 1,5 мг.
Содержится в хлебе из муки грубого помола, сое, фасоли, горохе, шпинате, нежирной свинине и говядине, особенно в печени и почках.

Витамины В2, рибофлавин
Суточная потребность: 1,8 мг.
Содержится в яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах, особенно в твороге, печени и почках, гречке.

Витамины В3, ниацин (РР)
Суточная потребность: 20мг.
Безопасная доза: не более 60мг в сутки.

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

Витамины В6, пиридоксин
Суточная потребность: 2 мг.
Безопасная доза: не более 25 мг в сутки.

Содержится в мясе, печени, рыбе, яйцах, цельнозерновом хлебе.
Витамины В12, кобаламин
Суточная потребность: 3мкг.