

Витамины

Содержание:

- История открытия витаминов.
- Виды витаминной недостаточности.
- Классификация витаминов.
- Витамин С.

История открытия ВИТАМИНОВ



Н.И.
Лунин

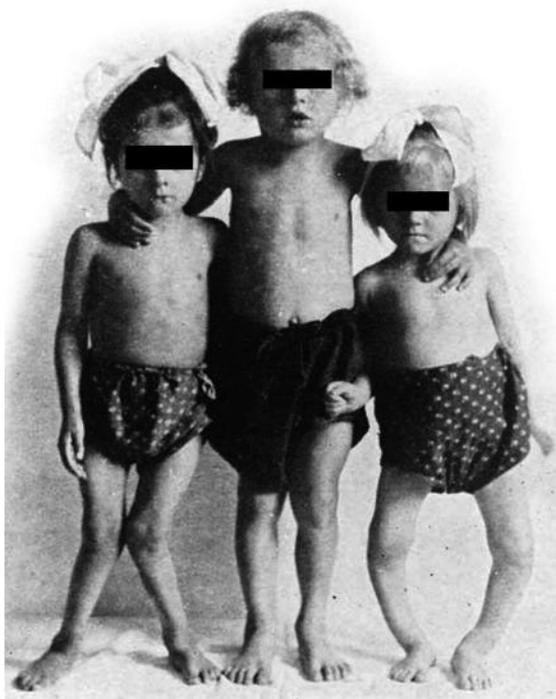


Х. Эйкман

В 1911 год: К.Функ выделил витамин В1 в чистом виде.

Виды витаминной недостаточности

1. Авитаминозы:



рахит



пеллагра



бери-бери

2. Гиповитаминозы:



3. Гипервитаминозы.



Классификация витаминов

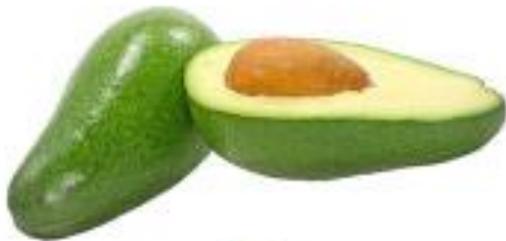


Витамин **C**



Витамин **PP**

Водорастворимые:



Витамин **B6**



Витамин **B5**



Витамин **B9**



ВИТАМИН **D**



ВИТАМИН **K**

Жирорастворимые:

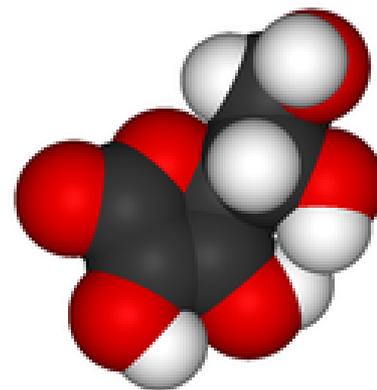
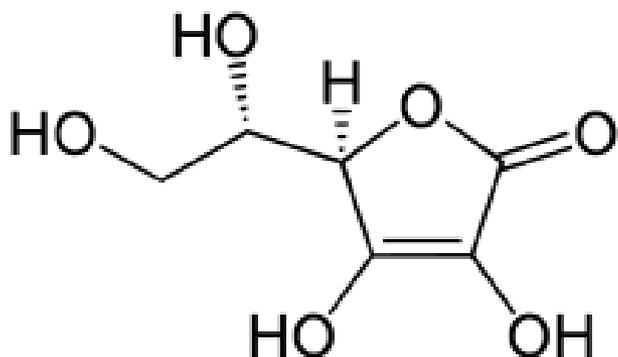


ВИТАМИН **A**



ВИТАМИН **E**

Витамин С



Аскорбиновая кислота (витамин С) – органическое соединение, родственное глюкозе, является одним из основных питательных веществ в человеческом рационе, необходимым для нормального функционирования соединительной и костной ткани.

Суточная потребность в витамине С



Мужчины – от 70 до 95 мг

Женщины – от 60 до 80 мг

Подростки – от 60 до 70 мг



Авитаминоз витамина С - цинга



Кровоточивость дёсен,
выпадение зубов



Точечные кровоизлияния на теле
и внутренних органах

Продукты, богатые витамином С



Применение аскорбиновой КИСЛОТЫ



Общеукрепляющее средство



Консервант E300



Спасибо за внимание!