

Выступление медицинской сестры «О витаминах»

До конца XIX в. ученые считали, что для поддержания нормальной жизнедеятельности организма достаточно, чтобы пища обязательно содержала белки, жиры, углеводы и минеральные вещества. Почему же тогда у людей, получавших их в полном достатке, наблюдались необъяснимые болезни: физическое истощение, приостановление роста, нарушение функций нервной системы и кровообращения, ухудшение зрения, рахит и другие, если подопытным животным давали корм, в чистом виде содержащий только эти вещества, они неминуемо гибли.

В 1880г. русский ученый, доктор медицины Н.И.Лукин открыл, что в обычной пище содержатся компоненты, необходимые для обмена веществ и регуляции процессов усвоения белков, жиров и углеводов. Впоследствии эти незаменимые для питания вещества получили название витаминов. Известно уже более 20 витаминов: А,В,С,Д,Н, К,Р,Е, F, V и др. в них нуждается весь животный мир.

Несмотря на то, что витамины очень необходимы организму, человеку они нужны в не очень больших количествах. Так как организм животного и человека не может синтезировать витамины сам(кроме никотиновой кислоты), они должны поступать в организм с пищей. Основным источником витаминов являются растения

В этом материале мы расскажем об основных витаминах необходимых человеческому организму. О последствиях их недостатка и о продуктах, в которых содержатся эти очень необходимые вещества.

Витамин А- недостаток его в пище проявляется нарушением функций органов зрения, снижением сопротивляемости организма к инфекционным болезням, ороговением слизистых оболочек ряда органов и кожи. Витамином А наиболее богаты печень трески и убойного скота, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир. Провитамин А - вещество, из которого организм человека синтезирует витамин А. в довольно больших количествах он содержится в моркови, сладком перце, зеленом луке, петрушке, щавеле.

Суточная потребность взрослого здорового человека в витамине А 1,5-2,5мг, причем 2/3 должно поступать за счет провитамина А.

Витамин В₁ содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения, но больше всего в дрожжах, хлебе грубого помола, бобовых, говядине, баранине, почках, печени и мозге убойного скота, яичном желтке. Недостаток витамина В₁ главным образом проявляется нарушением функций мышц и нервной системы.

Суточная потребность 1,5-2,0мг.

Витамином В₂- наиболее богаты мясо, печень, молоко, творог, куриное яйцо. Недостаточность витамина В₂ приводит к головным болям, снижению аппетита, утомляемости. В более тяжелых случаях она проявляется нежелательными изменениями конъюнктивы глаз, кожи, расстройствами нервной системы.

Суточная потребность - 2,0-2,5мг.

Витамин В₁₂- принимает участие во многих обменных реакциях. При его недостатке в рационе может развиваться тяжелая форма анемии.

Суточная потребность- 0,002мг, что вполне обеспечивается потреблением молока, творога, сыра, мяса, печени убойного скота и некоторых видов рыб.

Витамин С (аскорбиновая кислота)- не синтезируется организмом человека и должен систематически поступать в него с продуктами, иначе в первую очередь начинают страдать стенки кровеносных сосудов. Аскорбиновая кислота содержится во многих свежих овощах и фруктах, но наиболее богаты ею зелень петрушки и укропа, шиповник и белокочанная капуста, смородина, помидоры, цитрусовые и картофель.

Значительная часть аскорбиновой кислоты разрушается при неправильной кулинарной обработке продуктов, которые надо варить в готовой посуде, закладывая в уже закипевшую, подсоленную воду.

Суточная потребность взрослого здорового человека в аскорбиновой кислоте колеблется в пределах 70- 100мг.

Витамин D- способен синтезироваться в коже человека под воздействием солнечных лучей. Это витамин поступает в организм человека и с пищей, но в сравнительно небольших количествах. Больше всего витамина D в яичном желтке, печени убойного скота и сливочном масле, сметане. При недостатке витамина D снижается количество минеральных веществ, необходимых костной ткани. У детей это состояние называется рахитом, у взрослых сопровождается вялостью мускулатуры.

Суточная потребность в витамине D у взрослых не определена.

Витамин Е. Недостаток витамина Е у человека не описан, а его избыток в организме проявляется угнетением функций половых желез, мышечной дистрофией, нарушением целостности эритроцитов. Витамином Е богаты зеленые части овощей, зародыши злаковых культур, подсолнечное масло, яичный желток, печень, мясо, сливочное масло, молоко.

Суточная потребность- 2-6мг.

Витамин РР. Его недостаток оказывается причиной заболеваний кожи, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Витамин РР или никотиновая кислота участвует в образовании гемоглобина эритроцитов. Наиболее доступные источники- хлеб грубого помола, крупы, печень, сердце, почки, мясо убойного скота, бобовые, рыба. Особенно его много в пивных и пекарских дрожжах и в сушеных грибах.

Суточная потребность 15-25мг.

Витамин РР. Его недостаток оказывается причиной заболеваний кожи, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Витамин РР или никотиновая кислота участвует в образовании гемоглобина эритроцитов. Наиболее доступные источники- хлеб грубого помола, крупы, печень, сердце, почки, мясо убойного скота, бобовые, рыба. Особенно его много в пивных и пекарских дрожжах и в сушеных грибах. *Суточная потребность 15-25мг.*