

## ВИТАМИН

# A

жирорастворимый

**Функция витамина А:**  
замедляет процессы старения, снижает риск возникновения опухолевых заболеваний.

Содержится только в продуктах животного происхождения - печени трески, рыбьем жире, яичном желтке, молоке. Источники бета-каротина (предшественник витамина А) - морковь, зеленые и желтые овощи, петрушка, шпинат, облепиха, тыква, абрикосы, апельсины, персики, а также продукты морского происхождения.

При нехватке витамина А появляется сухость кожи и слизистых оболочек, ухудшается зрение в сумерках, замедляется рост костей и зубов, снижается сопротивляемость организма к инфекциям.

Адекватный уровень среднесуточного потребления

**витамина А - 900 мкг,  
бета-каротина - 5 мг.**

## ВИТАМИН

# B

водорастворимый

**Функция витаминов группы В:**  
энергетический обмен, биосинтез, образование многих физиологически важных соединений.

Содержится в злаках, мясе, яйцах, картофеле, макаронах, орехах, печени.

При дефиците витаминов группы В нарушается сон, появляется бессонница, нет аппетита, падает настроение, беспокоит раздражительность, головокружение, могут появиться сыпь и морщины, сухость кожи вплоть до зуда, выпадение волос.

## ВИТАМИН

# C

водорастворимый

**Функция витамина С:**  
Увеличивает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, нормализует обмен холестерина, принимает участие в обмене и синтезе гормонов.

Содержится в шиповнике, черной смородине, сладком перце, петрушке и укропе, цитрусовых, землянике, кизиле, землянике, зеленом луке, капусте, картофеле

Дефицит витамина С в организме проявляется быстрой утомляемостью, снижением физической и умственной работоспособности, слабостью, люди чаще испытывают дискомфорт, более склонны к депрессии.

Уровень среднесуточного потребления - **90 мг**; высший допустимый уровень потребления - **2000 мг/сут.**

## ВИТАМИН

# D

жирорастворимый

**Функция витамина D:**  
участвует в фосфорно-кальциевом обмене, способствует всасыванию кальция в тонком кишечнике и отложению его в костях. Играет важную роль в иммунных и стрессовых реакциях организма.

Образуется при загаре, а так же его содержат: молоко, яичный желток, печень, рыбий жир, жирная рыба

Избыток в организме витамина D может привести к повышению содержания кальция в крови и его отложению в почках, легких, артериях.

Уровень среднесуточного потребления витамина D и его активных форм - **10 мкг**, высший допустимый уровень потребления - **50 мкг**.

# ВИТАМИНЫ

— ЭТО БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ  
ОРГАНИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА РАСТИТЕЛЬНОГО  
И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

Потребность человека в отдельных витаминах зависит от возраста, состояния здоровья, характера деятельности, времени года, полноценности питания. Различают две степени витаминной недостаточности: авитаминоз и гиповитаминоз.

**АВИТАМИНОЗ** - это состояние глубокого дефицита витамина с развернутой клинической картиной состояния его недостаточности.

**ГИПОВИТАМИНОЗ** - это умеренный дефицит со стертыми неспецифическими проявлениями, такими как потеря аппетита, быстрая утомляемость, раздражительность, и отдельными микросимптомами: кровоточивость десен, гнойничковые заболевания кожи, шелушение и сухость кожи, ломкость волос и т.п.



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВООХРАНЕНИЕ»  
СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ВМЕСТЕ!



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ  
КОНСУЛЬТАТИВНО-  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР