

Подписано в печать: 23.04.2015г.

МБУК « Центральная районная библиотека»
Отдел обслуживания



Тираж: 20 экз

Адрес:
309740 Белгородская обл.,
п. Ровеньки,
ул. Ленина, 61
Тел: 8 (47 -238) 5-71-42;
5-52-41

e-mail: rovbib@mail.ru
rovbiblioteka@yandex.ru
сайт:
<http://rovbiblioteka.narod.ru>

Что нужно знать

О Витаминках

Информационная памятка
Ровеньки, 2015

Составитель: З.И. Турчанова – заведующая отделом обслуживания.



Что нужно знать о витаминах: информационная памятка / МБУК «ЦБ Ровеньского района»; сост.: З.И. Турчанова. – Ровеньки, 2015. – 8 с.



Список использованной литературы.

1. Афанасьева О. Продукты: полезные или опасные?/ Ольга Афанасьева. - Санкт-Петербург: Невский проспект: Вектор, 2007. - 155, [5] с.
2. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: АСТ: Астрель, 2005. - 237, [3] с. - (Медицина и здоровье).
3. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) / пер. с англ. Е.А. Кретьова. – М.: Медицина, 1990. – 238, [2] с.: ил.
4. Либинтов М.А. Домашняя энциклопедия здоровья: практические советы, рекомендации, рецепты / М.А. Либинтов. – Ростов-на Дону: Феникс, 2005. - 558, [18] с. - (Здоровый образ жизни).
5. У меня фигурка мирового класса / [авт.–сост. А. Рождественская]. - М.: АСТ: Астрель, 2001. - 255, [1] с.; ил. - (Умелица).

Оглавление

- | | |
|--|---|
| 1. От составителя..... | 3 |
| 2. Два вида витаминов..... | 3 |
| 3. Начальные признаки авитаминоза..... | 4 |
| 4. Знакомьтесь витамины!..... | 4 |
| • Витамин А..... | 5 |
| • Витамин С..... | 5 |
| • Витамин Е..... | 5 |
| • Витамины группы В..... | 5 |
| • Витамин В-3..... | 6 |
| • Витамин В-6..... | 6 |
| • Витамин РР..... | 6 |
| • Витамин В-12..... | 6 |
| • Витамин В-9..... | 6 |
| 5. Список использованной литературы..... | 7 |

Составитель: З.И. Турчанова – зав. отделом обслуживания
Компьютерный дизайн и вёрстка: Е.Ю.Саенко - библиотекарь информационных технологий

Витамин В-3

Отвечает за целостность кожных покровов. Необходим он для выработки половых гормонов, лучшей работы головного мозга, к тому же понижает артериальное давление.

Источник – печень, почки, мясо рыба, яйца, белое мясо птицы, пивные дрожжи, завяз пшеницы, жареный арахис, чернослив, финики.

При нехватке этого витамина человек страдает от дерматита и диареи.

Витамин В-6

Участвует в построение красных кровяных телец - эритроцитов, препятствует старению, нормализует работу эндокринной системы.

Источник – пивные дрожжи, пшеничные отруби, завяз пшеницы, печень, почки, сердце, молоко, рыба, говядина, яйца, дыня, капуста.

Если вы нуждаетесь в нем вы узнаете это по повышенной возбудимости.

Витамин В-9

Важен для кормящих и беременных женщин, так как стимулирует лактацию.

Источник – темно-зеленые овощи, морковь, печень, яичный желток, дыня, абрикосы, тыква, бобы и ржаная мука.

Нехватка проявляет себя анемией.

Витамин В-12

Увеличивает энергетику, снижает раздражительность, способствует кроветворению (способность организма образовывать элементы крови: лейкоциты, эритроциты, тромбоциты). Источник – печень, говядина, свинина, рыба, яйца, молоко, почки.

Витамин РР

Необходим для лучшего усвоения пищи и эффективного действия витамина С, укрепляет сосуды.

Источник – междольковые части лимонов, апельсинов, грейпфрутов, ежевика, абрикосы, шиповник, черника.

Вот и получается, что не так уж и просты эти витамины как нам кажется на первый взгляд. Поэтому планируя что бы такое вкусненькое съесть на обед, ужин или завтрак подумайте какую пользу принесет вам выбранное меню.

От составителя

Витамины – незаменимые пищевые вещества, которые играют роль во всех процессах в организме.

Свое название они получили от латинского «амины, необходимые для жизни».

За исключением никотиновой кислоты и витамина D, которые синтезируются в организме в недостаточном количестве, человек вообще не способен производить эти вещества, и должен получать витамины с пищей. А если в пище их не хватает, недостаток можно компенсировать при помощи витаминных комплексов.

Наверное, до конца разгадать такую загадку как человеческий организм, практически, невозможно. Как часто бывает, вроде бы ни на что не жалуешься, а при встрече с врачом тебе выдают огромный список со всеми заболеваниями которым ты подвержен. И к своему удивлению в такие моменты ты узнаешь, что виной всем этим неприятностям являются витамины. А точнее их недостаток. И для того, чтобы подобные вещи происходили, как можно реже мы расскажем вам все, что нужно знать об этих полезных веществах.

Надо сказать, что витамины это органические вещества, которые за редким исключением поступают с пищей. Но так как мы довольно редко следим за качеством потребляемых продуктов, то и появляется такое заболевание как авитаминоз (витаминовая недостаточность). Поэтому как бы вам ни хотелось, все же придется как-то подкорректировать рацион, причем не только ваш, но и вашего крохи. Конечно же, есть способ восполнить эту недостаточность намного проще, например, принимать витаминные таблетки. Но и здесь есть свои подводные камни. Переизбыток полезных веществ в организме человека ведет к гипervитаминозу.

Два вида витаминов

Витамины, так же как и все остальное в этом мире, бывают натуральными и синтетическими. Первые сделаны на основе пищевых продуктов. Вторые созданы гением человечества. Их отличие друг от друга заключается в том, что натуральными витаминами невозможно перенасытить организм, от их применения не возникает аллергических реакция. А вот с

синтетическими дело обстоит хуже. Сами понимает, что все созданное человечеством не идеально. При длительном и неправильном применении этой самой синтетики появляется много нежелательных последствий. Начиная от аллергических реакций и заканчивая появлением самых разных желудочно-кишечных заболеваний. К тому же они не столь эффективны как их природные собратья, так как являются всего лишь на всего простыми смесями с односторонним спектром влияния на обмен веществ. В свою очередь натуральные витамины это сложные смеси, состоящие из разных компонентов с разносторонним воздействием.

Начальные признаки авитаминоза:

- Неприятный запах изо рта
- Потеря аппетита
- Неприятный необычный запах тела
- Склонность к синякам, запорам и поносам
- Головокружение
- Шум в ушах
- Проблема со зрением
- Прогрессирующая усталость, слабость
- Сухие, тонкие, ломкие, секущиеся волосы
- Высокое артериальное давление
- Бессонница, нервозность
- Частые ОРЗ
- Потеря обоняния и памяти
- Трещины на губах
- Задержка роста
- Нарушение месячных
- Кожные проблемы
- Белые полосы и пятна на ногтях
- Пристрастие к какому-либо продукту (мел, сахар, песок)

Знакомьтесь витамины!

Витамин А

Это – первая линия обороны и защиты от инфекционных заболеваний. В его функции входит сохранение целостности покровов внутренних органов. Именно он защищает от проникновения микробов.

Необходимо постоянно повышать его количество, тем более, если у вас слабое зрение, вы часто работаете с компьютером.

Найти столь полезный продукт можно в жире печени рыб, яйцах, молоке, моркови, зеленых и желтых овощах и фруктах, красном перце, петрушке и укропе.

При авитаминозе в первую очередь страдают ногти, волосы и кожа, появляется перхоть. Также одним из проявлений недостатка являются частые ОРВИ и анемия.

Витамин С

В первую очередь данный витамин необходим для роста и восстановления костей, профилактики атеросклероза, анемии, простудных заболеваний. Это наверняка будет интересно каждому мужчине: витамин С оказывает большое влияние на качество спермы. Источником полезного витамина являются цитрусовые, шиповник, смородина, зеленые овощи и фрукты, помидоры, цветная капуста, картофель.

Недостаток этого витамина может способствовать появлению хрупкости костей, кровоточивости десен, геморрою, варикозному расширению вен, парадонтозу, утомляемости, нарушению зрения.

Кстати курящим наверняка будет интересно узнать о том, что каждая сигарета уносит до 30 мг витамина С. Может теперь они задумаются над тем стоит ли продолжать свою пагубную страсть.

Витамин Е

Считается витамином красоты и здоровья. Кроме того он обладает сосудорасширяющим эффектом и способствует растворению тромбов. При его недостатке нарушаются все виды обмена веществ.

Источник – завязь пшеницы, соевые и бобовые овощи, растительные масла, зерна, злаки, яйца, шпинат, листовая зелень.

При авитаминозе возникают самые разнообразные гормональные нарушения, развивается бесплодие.

Витамины группы В

Это витамины бодрости духа. Найти его можно в сухих дрожжах, цельной пшенице, арахисе, отрубях, мясе и молоке.

При авитаминозе поражается центральная нервная система, появляется вялость, потеря памяти.