

Каково значение витаминов для организма человека?

Витамины - это такие вещества, которые не поставляют организму энергии, но необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. Они незаменимы, так как не синтезируются или почти не синтезируются клетками человеческого организма. Витамины входят в состав биологических катализаторов - ферментов или гормонов, являющихся мощными регуляторами обменных процессов в организме.

Что представляют собой авитаминозы?

Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозам, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище, гиповитаминозы чаще наблюдаются в зимне-весенние месяцы.

Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижаются работоспособность, сопротивляемость организма. Для каждого витамина известны и специфические признаки его недостаточности.



Полноценное питание



БУДЬ ЗДОРОВ!

МАДОУ № 193
Г. Кемерово



Витамин К (филлохинон, фарнохинон, викасол)

Из нескольких известных в настоящее время витаминов группы К (К1, К2, К3, К4, К5, К6) наибольшей К-витаминной активностью обладает природный витамин К1, содержащийся в **зеленой части растений**.

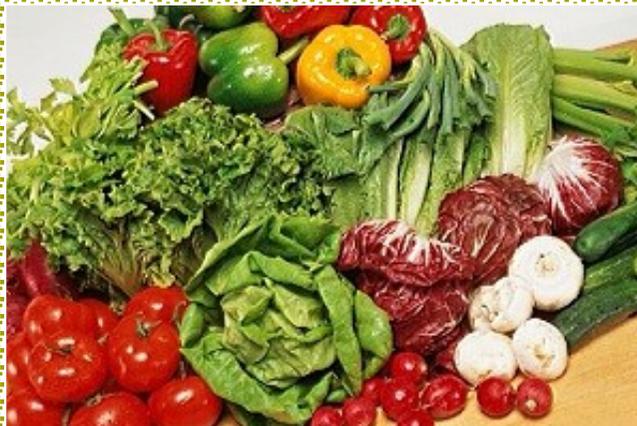
Витамин К2 содержится , а также **вырабатывается микрофлорой кишечника человека**.

Остальные витамины К получены синтетическим путем. Витамин К3 известен под названием **викасол**.



Витамин К:

- **необходим для образования в печени веществ, регулирующих процессы свертывания крови;**
- **стимулирует мышечную деятельность;**
- **нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта, способствует выработке в нем пищеварительных соков;**
- **укрепляет стенки кровеносных сосудов, стимулирует заживление ран на коже;**
- **повышает сопротивляемость организ-**



К—авитаминоз проявляется геморрагическим диатезом

Состояние К-витаминной недостаточности может возникать у грудных детей, находящихся на искусственном вскармливании (если используются продукты в низком содержании витамина К), при применении больших доз антибиотиков или сульфаниламидных препаратов, подавляющих микрофлору кишечника.

Недостаток витамина К в организме вызывает мелкоточечные кровоизлияния на коже, нарушения процессов свертывания крови.



Наиболее богаты витамином К

Наиболее богаты витамином К продукты растительного происхождения: **шпинат, капуста, тыква, морковь, картофель, томаты**.

В меньшем количестве он содержится в **печени, куриных яйцах, телятине, субпродуктах**.

Витамин К хорошо сохраняется в пищевых продуктах при их кулинарной обработке.

Суточная потребность организма в витамине К составляет примерно 0,2-0,3мг.

