

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/68298>

Тип работы: Реферат

Предмет: Фармацевтика

Содержание

Введение 3

1. Витаминные и витаминные препараты 4

2. Значение витаминов и минералов для жизни человека 6

Заключение 11

Список литературы 12

Введение

В составе пищи, которую мы едим, содержатся различные вещества, необходимые для нормальной работы всех органов, способствующие укреплению организма, исцелению, а также наносящие вред здоровью. К незаменимым, жизненно важным компонентам питания наряду с белками, жирами и углеводами относятся витамины.

Все жизненные процессы протекают в организме при непосредственном участии витаминов. Витамины входят в состав более 100 ферментов, запускающих огромное число реакций, способствуют поддержанию защитных сил организма, повышают его устойчивость к действию различных факторов окружающей среды, помогают приспосабливаться к ухудшающейся экологической обстановке. Витамины играют важнейшую роль в поддержании иммунитета, т.е. они делают наш организм более устойчивым к болезням.

Витаминами называют группу биологически активных органических соединений различной химической природы, поступающих в организм с пищей растительного и животного происхождения. Они присутствуют в пище в ничтожно малых количествах, но играют очень важную роль в процессах обмена, часто являясь составной частью ферментов. Некоторые витамины синтезируются микробной флорой кишечника. При отсутствии какого-либо витамина или его предшественника возникает болезненное состояние – авитаминоз, при недостаточном поступлении витамина с пищей – гиповитаминоз. Авитаминоз и гиповитаминоз могут возникать не только при отсутствии витаминов в пище, но и при нарушении их всасывания, а также при подавлении микрофлоры кишечника антибиотиками.

Витамины делят на жирорастворимые (А, D, E, K) и водорастворимые (B1, B2, B6, B12, PP, C и др.). Всего в настоящее время известно около 50 витаминов.

1. Витаминные и витаминные препараты

Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они почти не синтезируются в человеческом организме, а поступают с пищей, и влияют на наше самочувствие. Каждому витамину отведена своя роль. Они могут уменьшать или увеличивать эффект того или иного лекарственного препарата. Наука, изучающая данное направление, называется витаминология.

Исследования показывают, что более 40% населения подвержено риску возникновения состояния витаминного дефицита. Выделяют несколько таких групп:

- Дети и подростки в период интенсивного роста
- Люди с повышенной умственной или физической нагрузкой
- Вегетарианцы
- Пожилые люди
- Люди с вредными привычками
- Беременные женщины

Каждый витамин вносит свой незаменимый вклад в жизнедеятельность организма. Доказано, что именно нехватка некоторых витаминов и микроэлементов приводит к неизлечимым болезням или патологическим процессам. При приеме витаминов очень важно помнить о дозировках и курсах, а также учитывать взаимодействие некоторых витаминов друг с другом. Некоторые вещества могут вызывать аллергические

реакции, поэтому перед применением мы рекомендуем проконсультироваться с врачом.

Также важно понимать, что дозировки индивидуальны, они зависят от активности человека. Естественно, спортсмен нуждается в большей поддержке витаминами и минералами, чем человек, не занимающийся спортом. Необходимо также учитывать время года, физиологические потребности и индивидуальные особенности человека. Например, человеку, который перенес простудное заболевание, витаминов необходимо значительно больше.

Витаминные препараты – медицинские препараты, содержащие натуральные витамины и их синтетические аналоги. Применяются в качестве средств заместительной терапии при авитаминозах и гиповитаминозах. Учитывая активное влияние витаминов на обменные процессы в организме, витаминные препараты назначают при гиповитаминозах, различных патологических состояниях как средства патогенетической и симптоматической терапии.

Витаминные препараты подразделяют на 2 группы. К первой относят препараты жирорастворимых витаминов: витамина А (ретинола) — ретинола ацетат, ретинола пальмитат, рыбий жир и др.; витаминов D - эргокальциферола (витамина D2), холекальциферола (витамина D3) — эргокальциферол, виде хол, рыбий жир; витамина Е (токоферола) - токоферола ацетат; витамина К — синтетический аналог викасол. Вторую группу составляют препараты водорастворимых витаминов: витамина В₁ (тиамина) — тиамин бромид и тиамин хлорид, кокарбоксилаза; витамина В₂ (рибофлавина) - рибофлавин, рибофлавин мононуклеотид; витамина В₃ - никотиновая кислота, никотинамид; витамина В₅ (пантотеновой кислоты) - кальция пантотенат; витамина В₆ (пиридоксина) — пиридоксин гидрохлорид; витамина В₁₂ (цианокобаламина); витамина В_с — фолиевая кислота; витамина С - аскорбиновая кислота; витамин Р (рутина) — кверцетин.

Список литературы

1. Витаминные и минеральные вещества: Полная энциклопедия. Сост.: Т.П. Емельянов. - СПб. 2014. - 145 с.
2. Витаминные и реактивность организма. - М. 2008. - 153 с.
3. Лифляндский В. Витаминные и минералы / В. Лифляндский. СПб.: НЕВА, 2016. - 640 с.
4. Минделл Э. Справочник по витаминным и минеральным веществам / пер. с англ. - М.: "Издательство Медицина и питание", 2016. - 320 с.
5. Тихомирова, Н.А. Технология продуктов функционального питания / Н.А. Тихомирова. - М.: ООО «Франтэра», 2015. - 213 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/68298>