

Роль витамина А в организме человека

Витамин А (ретинол) участвует во всех видах обменных процессов.

Витамин А:

- **способствует усвоению** белков пищи, регулирует углеводный и жировой обмен;
- **способствует накоплению** в печени и мышцах углевода гликогена;
- **нормализует уровень** холестерина в крови;
- **регулирует процессы** роста;
- **влияет** на обменные процессы в кожных покровах, слизистых оболочках и клетках нервной системы;
- **играет важную роль** в деятельности органов зрения.



Витамин А содержится



Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения: **рыбьем жире, печени трески, печени животных, сливочном масле, куриных яйцах.**

В продуктах растительного происхождения содержатся вещества каротины и каротиноиды, из которых в организме человека образуется витамин А. Особенно богаты каротином **морковь, красный сладкий перец, петрушка, красные томаты, зеленый лук, черноплодная рябина, щавель, абрикосы, шпинат, плоды шиповника, салат**



АВИТАМИНОЗ

Недостаток в организме витамина А ведет к задержке роста, поражению кожных (шелушение) и слизистых (сухость, изъязвление) покровов, снижению остроты зрения в сумерках («**куриная слепота**»).

Вследствие поражения слизистых оболочек внутренних органов (легкие, желудочно-кишечный тракт) нарушается их функция.

Усвоению витамина А и каротина способствуют жиры, поэтому растительные продукты, содержащие каротин, детям необходимо давать мелко натертыми и заправленными растительным маслом или сметаной, благодаря чему каротин усваивается лучше (до 70%).

Витамин А и каротин хорошо сохраняются в пищевых продуктах при варке их на



Песенка «куриной слепоты»

Нам морковка не нужна

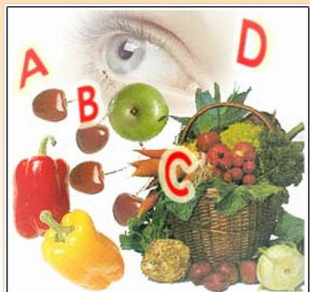
Очень вредная она!

Вот смеркается вокруг—

Плохо видеть стал ты вдруг...

Да и незачем смотреть,

Ночью надо спать хотеть.



Это должен знать каждый

При недостатке витамина А кожа становится шероховатой, волосы сухими и ломкими, появляются угри;

Чрезмерное потребление витамина А вызывает поражение печени, судороги, неровное дыхание, способствует отложению солей в суставах;

Суточная потребность человека в витамине А равна 1,5 мг для взрослого и 2 мг для беременных и кормящих женщин;



Витамин А (ретинол)

