

Автор:

Маркина София Сергеевна

ученица 5 «Б» класса

Руководитель:

Филиппова Альбина Серафимовна

учитель математики

МБОУ «Амгинская СОШ №2 им. В.В. Расторгуева»

с. Амга, Республика Саха (Якутия)

Изучение дозировки витаминов

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы значимости приема витаминно–минеральных комплексов, выявляются потребность в их употреблении и необходимая дозировка.*

Над этой темой мне пришлось задуматься, когда я стала замечать за собой, что веду себя не так как обычно: появилась раздражительность, утомляемость. В школе мне стали делать много замечаний. И тогда мы с мамой решили обратиться к врачу. И он посоветовал принимать витамины. После того, как я закончила их принимать, то заметила, что моё состояние заметно изменилось: стала спокойнее, внимательнее на уроках, появилось больше силы. И тогда я задумалась: «Неужели витамины на самом деле способны обладать такой волшебной силой?».

Я поставила перед собой цель узнать о витаминах как можно больше. А именно: «Изучить дозировки витаминов».

Цель: изучить дозировки витаминов.

Задачи:

- Изучить литературу о витаминах.
- Узнать каков курс приема витаминов.

– Влияет ли количество принимаемых витаминов на здоровье.

В 1880 году русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании, заметил, что мыши, поглощавшие искусственную пищу, составленную из всех известных частей молока (казеина, жира, сахара и солей), чахли и погибали. А мышки, получавшие натуральное молоко, были веселы и здоровы. «Из этого следует, что в молоке... содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания», – сделал вывод ученый.

Может ли человек сам удостовериться в том, что ему недостает витаминов?

Если вы чувствуете сонливость, изможденность, раздражительность, снижение внимания и памяти, уязвимы для всевозможных простудных заболеваний, если у вас быстро утомляются глаза и снизилась острота вечернего зрения, если у вас сухая, шелушащаяся кожа, вам досаждают угревая сыпь, «ячмени», фурункулы, трескаются губы, слоятся ногти, волосы потускнели, обламываются и усиленно выпадают, медленно заживают ранки на коже, кровоточивость десен при «несильной» чистке зубов – это и есть гиповитаминоз.

Какова курсовая длительность приема поливитаминов?

Перед употреблением любого витаминно–минерального комплекса необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией по применению. Длительность приёма таких комплексов с профилактической целью должна быть не менее 1 месяца (в среднем рекомендуют от 1 до 3 месяцев). Длительность курса лечебных витаминов необходимо согласовывать с врачом.

Систематическое длительное превышение дозировок витаминов опасно:

При введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Жирорастворимые витамины обладают способностью аккумулироваться в организме и могут обладать токсическим эффектом.

Введение большого количества витамина А повышает потребность организма в витаминах С и В1 в то же время отмечено, что аскорбиновая кислота увеличивает депонирование, а, следовательно, и концентрацию витамина В1 и

уменьшает уровень витамина А в крови. Введение больших доз витамина В1 увеличивает выведение витамина В2. Большие дозы витамина А усиливают симптомы гиповитаминоза D. Введение большого количества витамина А повышает потребность организма в витаминах С и В1. Аскорбиновая кислота увеличивает депонирование, а, следовательно, и концентрацию витамина В1 и уменьшает уровень витамина А в крови. Увеличение дозы витамина С повышает выделения с мочой как витамина С, так и витамина В12. У больных различными неврозами витамины В1 и В6 находятся в постоянном взаимодействии.

Нужно ли ограничивать количество принимаемых витаминов?

Длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может принести больше вреда, чем пользы. Так, например, у курильщиков, «злоупотреблявших» в течение долгого времени бета-каротином, чаще встречается рак легких. Передозировка фолиевой кислоты может вызвать кожные раздражения, а «перебор» витамина Е – повышение артериального давления. Первые симптомы передозировки мультивитаминами могут выражаться на всех уровнях: от необычного цвета мочи, рези в глазах, учащенного сердцебиения до обмороков, выпадения волос, боли в костях и суставах. Такие состояния требуют немедленной медицинской помощи. Отдельные пищевые добавки также следует употреблять с осторожностью. Витамин В3 вызывает реакцию, схожую с аллергической, – покраснение кожи, зуд, экзема. Единоразовая передозировка витаминами А и Д обычно проходит без последствий, но длительный прием слишком больших доз может быть опасен. Витамин Д способствует образованию кальцификатов в сердце и почках, витамин А может вызвать повышенное внутричерепное давление и ломкость костей.

Витамины не так безвредны, как принято думать. Их передозировка приводит к отравлению, это связано со специальным или случайным употреблением большего количества, чем указано в инструкции. Опаснее всего витаминные комплексы, т.к. в больших дозах токсичны все входящие в их состав вещества, особенно железо и кальций, отравления которыми могут быть

смертельными.

Выводы:

– Витамины жизненно необходимы для нормальной жизнедеятельности организма человека.

– При приеме витаминов мы должны придерживаться инструкции.

По моим данным, которые я проводила среди учащихся нашей школы: большинство ребят не осведомлены о дозировке витаминов, т.е. принимают витамины как попало, считая, что они безвредны.

Заключение:

При выборе витаминов нужно обязательно следовать инструкции, которые даны в упаковках. Нельзя злоупотреблять приемом витаминов. Яркие упаковки ещё не означают его полезные свойства.

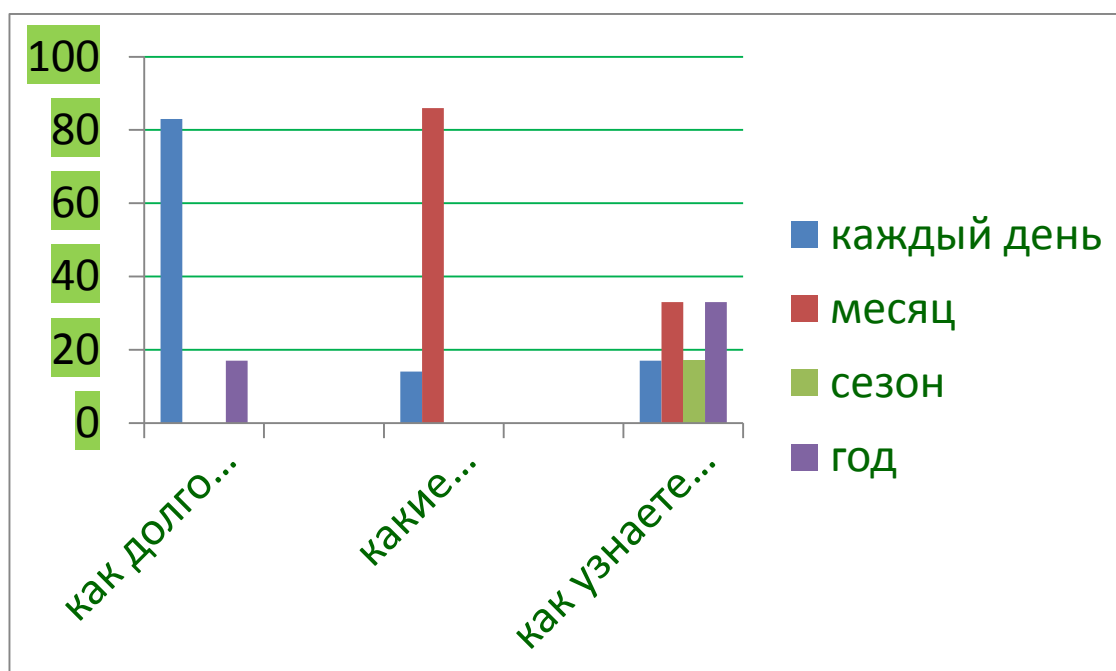


Рис. 1

Опрос показал, что ребята употребляют витамины каждый день или год, не оказалось таких, какие принимали месяц, по сезонам или 2 раза в год.

Ребята считают, что в основном принимают витамины в продуктах.

Дозировку узнают по рекомендации врача или самостоятельно. По инструкции и по совету родителей оказалось мало, кто употребляет.

Список литературы

1. Электронный ресурс: doctorpiter.ru/articles/5833/.
2. Электронный ресурс: medportal.ru/budzdorova/final/1096/.
3. Электронный ресурс: www.genon.ru/GetAnswer.aspx?qid=ea49e55f-3f0c.
4. Электронный ресурс: health.passion.ru/.../vitaminy-kak-pravilno-prinimat.htm.