

ВИТАМИНЫ

Проф. В.Н.Никандров

Витамины:

- не используются для структурных целей;
- не используются в качестве источников энергии

Жирорастворимые витамины:

- А (ретинол);
- D (кальциферолы);
- E (токоферолы);
- К (нафтохиноны)

Водорастворимые витамины:

- **V₁** (тиамин);
- **V₂** (рибофлавин);
- **V₆** (пиридоксин);
- **V₁₂** (цианкобаламин);
- **PP** (никотинамид);
- **Vc** (фолиевая кислота);
- **V₅** (пантотеновая кислота);
- **H** (биотин);
- **C** (аскорбиновая кислота);
- **P** (биофлавоноиды)

Авитаминозы, гиповитаминозы

- *экзогенные* (недостаток поступления);
- *эндогенные* (повышенная потребность, усиленный распад, нарушения всасывания или метаболизма витаминов, нарушения всасывания жиров);

Гипервитаминозы