say Добрый день! Сегодня я хочу рассказать о "Авитаминозе"!

say Авитаминоз — заболевание, являющееся следствием длительного неполноценного питания.

say В котором отсутствуют какие-либо витамины.

say Часто встречается полиавитамино?з: одновременная недостаточность нескольких витаминов.

say При неполном исключении витамина из питания говорят о гиповитаминозе—витаминной недостаточности.

say Наиболее изученными и важными витаминами для человека и животных являются витамины.

say Такие, как А, D, E, K, C, B1, B2, PP, B12.

say Признаки авитаминоза-Зависят от того витамина, которого не хватает организму.

say Чаще всего проявляется в головокружении, головных болях и тошноте.

say Какие же Причины, вызывающие авитаминоз?

say Нарушение поступления витаминов при неправильном, недостаточном или некачественном питании.

say Вторая причина-Нарушение процессов пищеварения-дисбактериоз

say Или же нарушение работы ЖКТ — органов, связанных непосредственно с пищеварением.

say Третия причина-Поступление в организм антивитаминов, например лекарственных препаратов.

say Таких, как синкумар, дикумарол, применяющихся при лечении повышенной свертываемости крови.

say Какие-же бывают Авитаминозы? Цинга — при отсутствии витамина С.

say Куриная слепота — при отсутствии витамина А.

say Бери-бери — при отсутствии витамина B1. Рахит — при отсутствии витамина D.

say Пеллагра — при отсутствии витамина PP.

say Также есть четыре вида Авитаминоза! Какие же?

say А именно: Алиментарная-зависит от отсутствия провитаминов или витаминов в диете.

say Резорбционная-связана с затруднением всасывания провитаминов и витаминов.

say Диссимиляционная-обусловлена чрезмерным разрушением витаминов в организме.

say Ахрестическая-возникает при плохом усвоении витаминов клетками и тканями!

say Всем спасибо за участие! На этом лекция окончена! Всем хорошего дня!