**СС 6. Тақырып: Провитаминдер туралы түсінік. Құрамында витамині бар жеке өсімдік түрлерінің ерекшеліктері: дәрілік қырмызыгүл (календула), шетен (рябина) қарапайым, қалақай (крапива), итмұрын (шиповник), қара қарақат (смородина), қарапайым шәңгіш жидек (калина)**

**Витаминдік өсімдіктер**– құрамында витаминдер болатын [өсімдіктер](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D3%A8%D1%81%D1%96%D0%BC%D0%B4%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80). Витаминдік өсімдіктер құрамында витаминдермен қатар, олардың провитаминдері де болады. Олар азықпен бірге организмге түскеннен кейін, қажетті витаминге айналады. Мыс., өсімдікте А витамині болмайды. Бірақ кейбір өсімдіктер құрамында болатын А провитамині – [*каротин*](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BD) организмге түскеннен кейін А витаминіне айналады. Сондай-ақ D провитамині – [эргостерин](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%AD%D1%80%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD&action=edit&redlink=1) организмге түскеннен кейін D витаминіне айналады. А витамині [сәбіз](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D3%99%D0%B1%D1%96%D0%B7), [қымыздық](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D1%8B%D0%BC%D1%8B%D0%B7), көк [пияз](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%8F%D0%B7), [капуста](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0), [қызанақ](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D1%8B%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D2%9B), [өрік](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D3%A8%D1%80%D1%96%D0%BA), [алхоры](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%85%D0%BE%D1%80%D1%8B), [итмұрын](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%BC%D2%B1%D1%80%D1%8B%D0%BD), [беде](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B4%D0%B5), [жоңышқа](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%BE%D2%A3%D1%8B%D1%88%D2%9B%D0%B0), [бидайық](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%B9%D1%8B%D2%9B), т.б. өсімдіктердің құрамында болады. В тобына жататын витаминдер ашытқыда, жеуге жарамды саңырауқұлақтарда, көптеген өсімдіктердің (пияз, капуста, т.б.) жасыл жапырақтарында, астық дақылдарының ұрықтарында болады. С витамині (аскорбин қышқылы) өсімдіктердің барлық түрінің жапырағында, кейбіреуінің жемістерінде (мыс., [итмұрын](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%BC%D2%B1%D1%80%D1%8B%D0%BD), [қарақат](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D2%9B%D0%B0%D1%82)), картопта болады.

Витаминдер барлық өсімдіктерде болады, бірақ дәрумендерді айқын фармакологиялық әсерге ие болатын дозада іріктеп жинақтайтын өсімдіктер ғана витамині бар өсімдіктер деп аталады. Бұл басқа өсімдіктермен салыстырғанда 500-1000 есе көп.

• біріншіден, дәрілік өсімдік шикізатындағы витаминдер полисахаридтермен, сапониндермен, флавоноидтармен кешенді түрде кездеседі, сондықтан мұндай дәрумендерді сіңіру оңай;

• екіншіден, өсімдік дәрумендері синтетикалық аналогтарына қарағанда аллергиялық реакцияларды тудыруы сирек болады;

• үшіншіден, адам ағзасында витаминдердің артық дозалануынан қорғайтын арнайы жүйелер бар (мысалы, адам ағзасындағы каротин қажетіне қарай А витаминіне айналады).