

Завдання на відповідність до теми "Роль вітамінів та біохімічних процесів у нервовій системі"

Вітамін/Речовина	Роль у нервовій системі	Наслідки дефіциту/надлишку
Вітамін В 12	1.	А.
Глутамат	2.	Б.
Вітаміни групи В (В1, В6, В9)	3.	В.
Вітамін С	4.	Г.

Роль у нервовій системі:

Бере участь у формуванні мієлінової оболонки нейронів, необхідний для синтезу нейромедіаторів.

Найпотужніший збудливий нейромедіатор, бере участь у передачі нервових імпульсів.

Беруть участь у метаболічних процесах, необхідні для синтезу нейромедіаторів, підтримують енергетичний обмін у нейронах.

Антиоксидант, захищає нейрони від пошкодження вільними радикалами.

Наслідки дефіциту/надлишку:

Руйнування нейронів, симптоми, схожі на деменцію, порушення координації.

Токсичний при надлишку, може спричинити загибель нейронів.

Порушення когнітивних функцій, погіршення пам'яті, депресія, невропатія.

Пошкодження нейронів, порушення когнітивних функцій, зниження імунітету.

