

БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Орловский базовый медицинский колледж»

Презентация по теме:  
«Водорастворимые витамины»

Дисциплина «Химия»

Подготовили  
студенты 1 курса,  
11 группы:

Борисенко Д.,  
Зенченко А.,  
Анисимова В.,  
Руководитель:  
Лыжова Р.Н.  
г.Орел, 2015г.



## □ **Целью работы является:**

Выявление взаимосвязи между уровнем заболеваемости и приемом витаминов студентами

## □ **Задачи:**

1. Изучить культуру правильного питания и приема витаминов,
2. Провести просветительские работы со студентами по вопросам влияния витаминов на организм человека и культуры приема витаминов,
3. Проанализировать знания студентов о влиянии витаминов на организм человека

□ **Гипотеза:** Если обучающиеся будут знать об огромном влиянии витаминов на организм человека, то они смогут правильно питаться и избежать многих заболеваний.

□ **Объектом исследования** является питание студентов.

□ **Предметом исследования являются** водорастворимые витамины.

# Общие сведения

- ▶ **ВИТАМИНЫ** (от лат. «vita» - жизнь, «amin» - содержащий азот) - это органические соединения, которые в небольших количествах постоянно требуются для протекания биохимических реакций в организме.

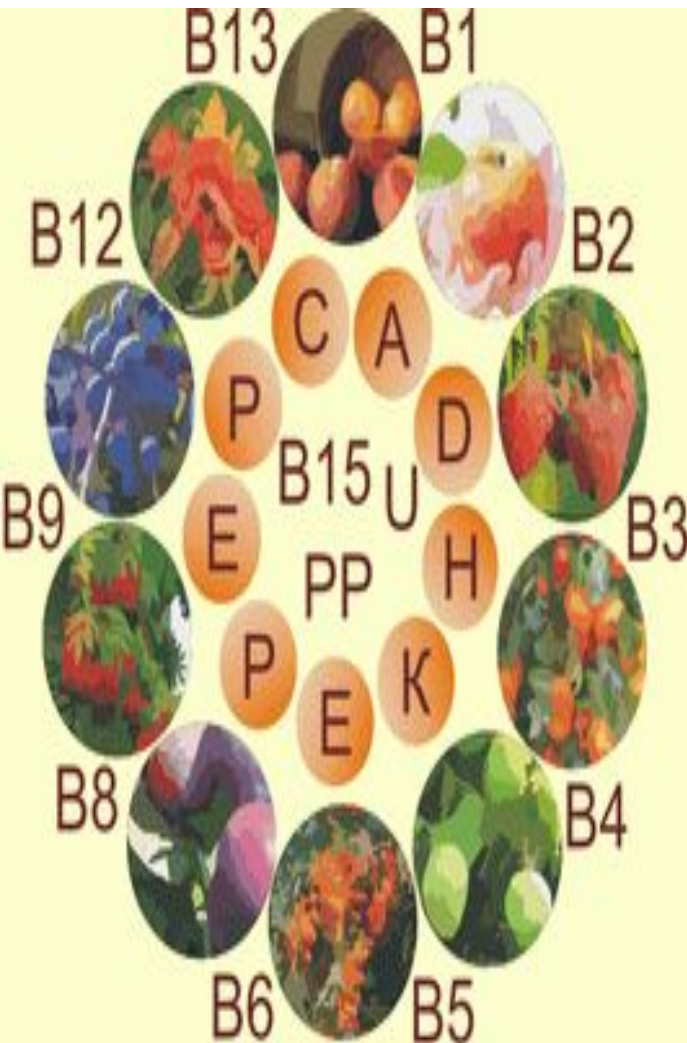


# Общие сведения

- ▶ **Витамины:**
  - Не синтезируются в организме, а поступают извне с пищей
  - Обладают биологическим действием в малых и очень малых дозах
  - Не являются источником энергии
  - Действуют либо самостоятельно, либо входят в состав ферментов

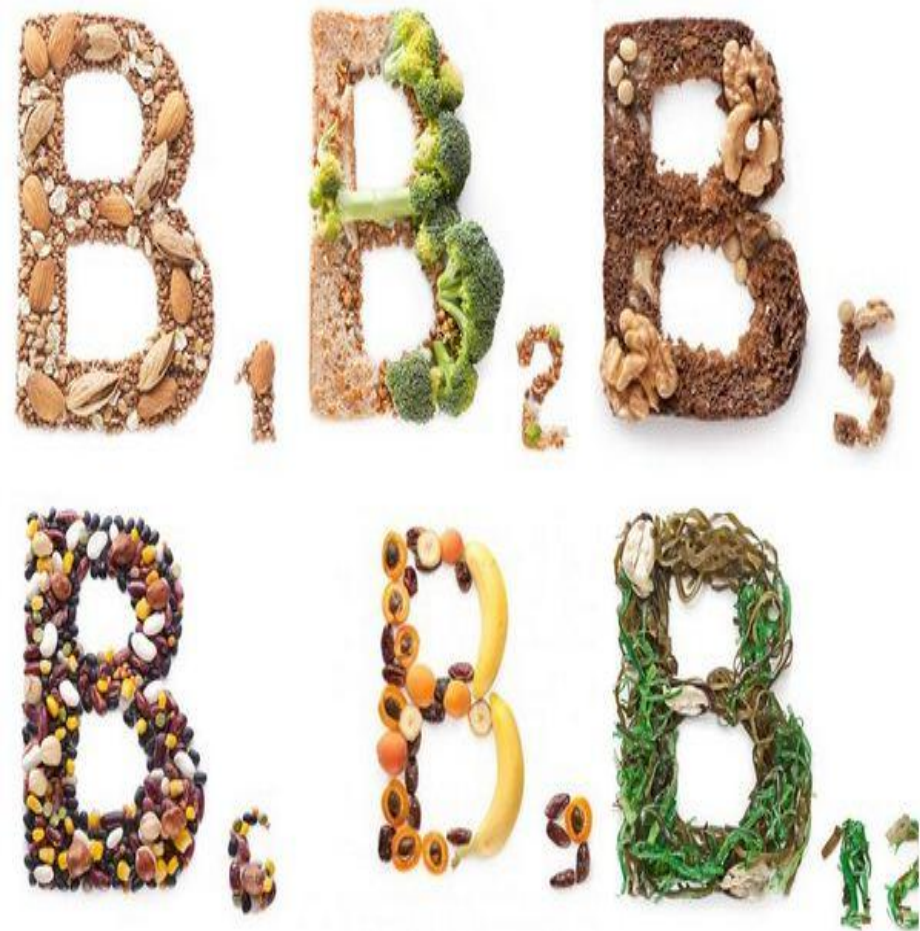


# История витаминов



# Названия и классификация

В водорастворимые витамины входят: витамин **С** и  
витамины **группы В**



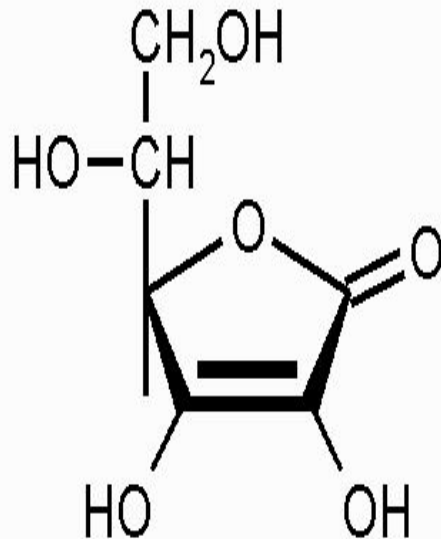
# Названия и классификация



- ✓ Регулирует белковый обмен
- ✓ Играет важную роль в поддержании стенок капилляров
- ✓ Защищает от токсических веществ
- ✓ Способствует полному созданию гликогенных запасов в печени

## Содержится:

- Шиповнике,
- Черной смородине,
- Землянике,
- Цитрусах



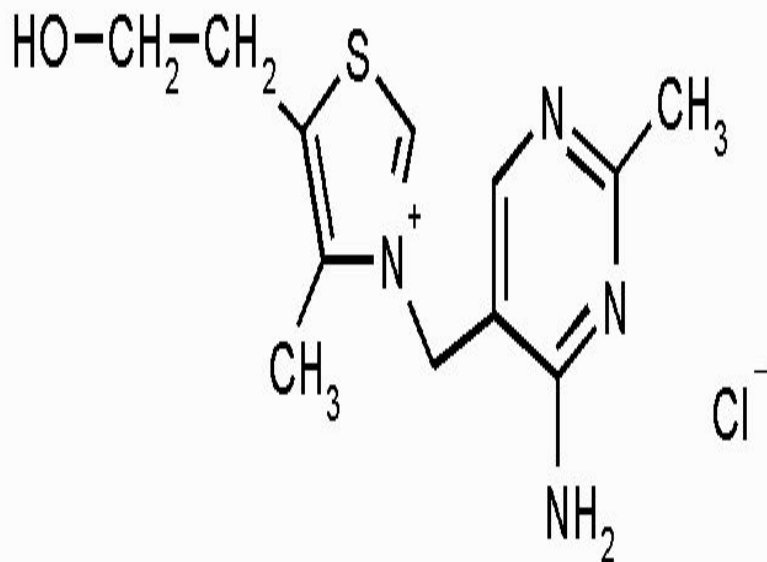
# Названия и классификация



- ✓ Участвует в обмене веществ
- ✓ Регулирует циркуляцию крови
- ✓ Активизирует работу мозга
- ✓ Регулирует работу гладкой мускулатуры

## Содержится:

- Орехах,
- Апельсинах,
- Хлебе,
- Мясе птицы,
- Зелени





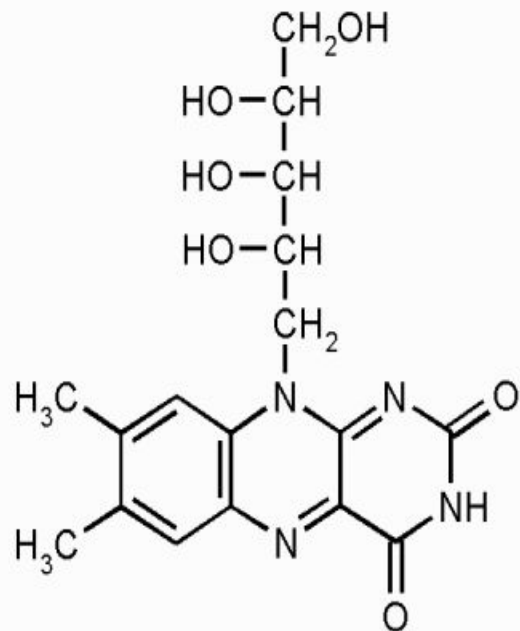
# Названия и классификация



- ✓ Регулирует обмен веществ
- ✓ Снижает усталость глаз
- ✓ Участвует в кроветворении
- ✓ Облегчает поглощение кислорода клетками

## Содержится:

- Мясе,
- Молочных продуктах,
- Зеленых овощах,
- Зерновых и бобовых культурах



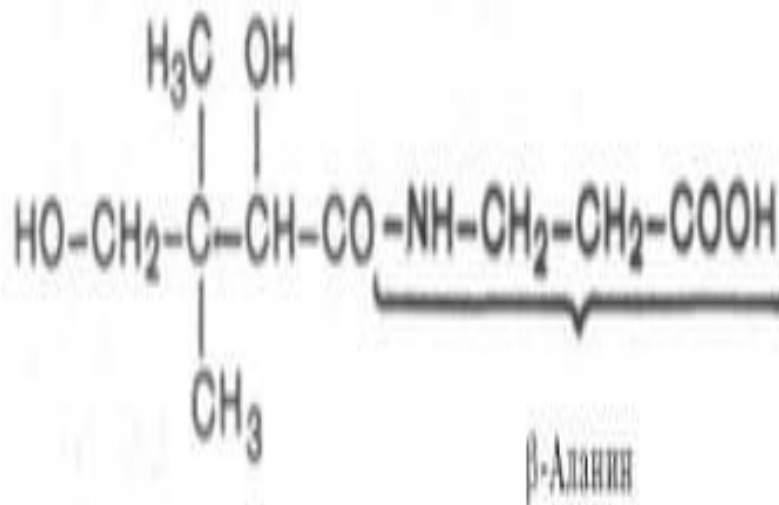
# Названия и классификация



- ✓ Регулирует работу надпочечников
- ✓ Регулирует усвоение витаминов
- ✓ Регулирует синтез антител
- ✓ Регулирует жировой обмен

## Содержится:

- Горохе,
- Дрожжах,
- Фундуке,
- Листовых овощах,
- Цыплятах,
- Икре



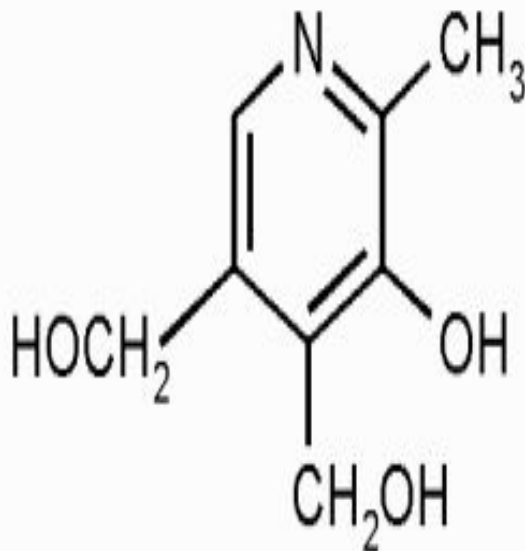
# Названия и классификация



- ✓ Участвует в обмене аминокислот
- ✓ Работе нервной системе
- ✓ Снижает уровень холестерина
- ✓ Участвует в обмене жиров

## Содержится:

- Сое,
- Бананах,
- Морепродуктах,
- Картофеле,
- Моркови,
- Бобовых



# Названия и классификация

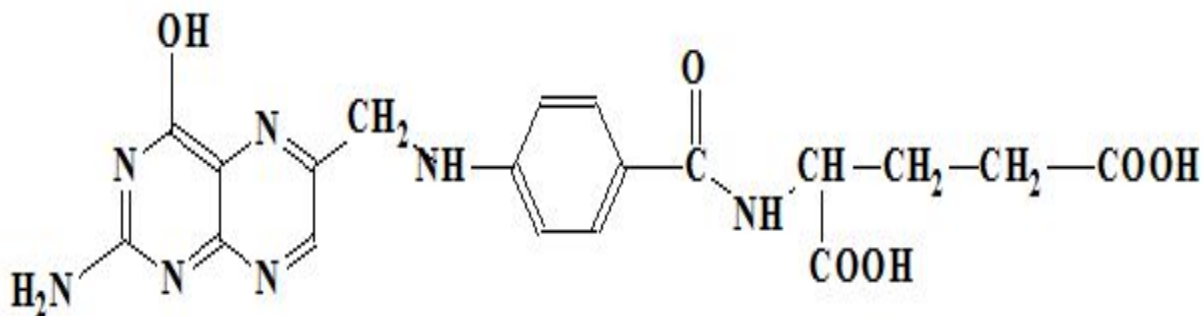


- ✓ Участвует в кроветворении
- ✓ Регулирует углеводный и жировой обмен
- ✓ Положительно воздействует на работу пищеварения
- ✓ Участвует в эмбриогенезе



## Содержится:

- Печени,
- Зеленых овощах,
- Дрожжах,
- Фруктах,
- Проростках пшеницы,
- Чечевице

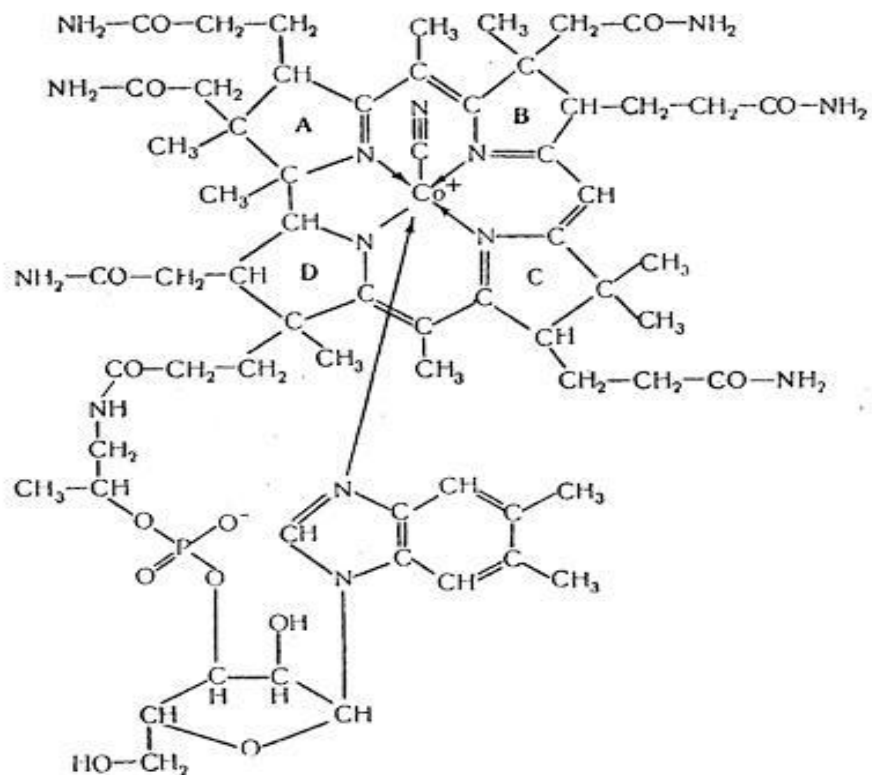


# Названия и классификация



## Содержится:

- Яйцах,
- Молоке,
- Мясе,
- Морской капусте,
- Кальмарах,
- Шпинате



- ✓ Участвует в кроветворении
- ✓ Участвует в углеводном и жировом обмене
- ✓ Смягчает боль в глазах
- ✓ Участвует в клеточном делении

# Влияние на организм

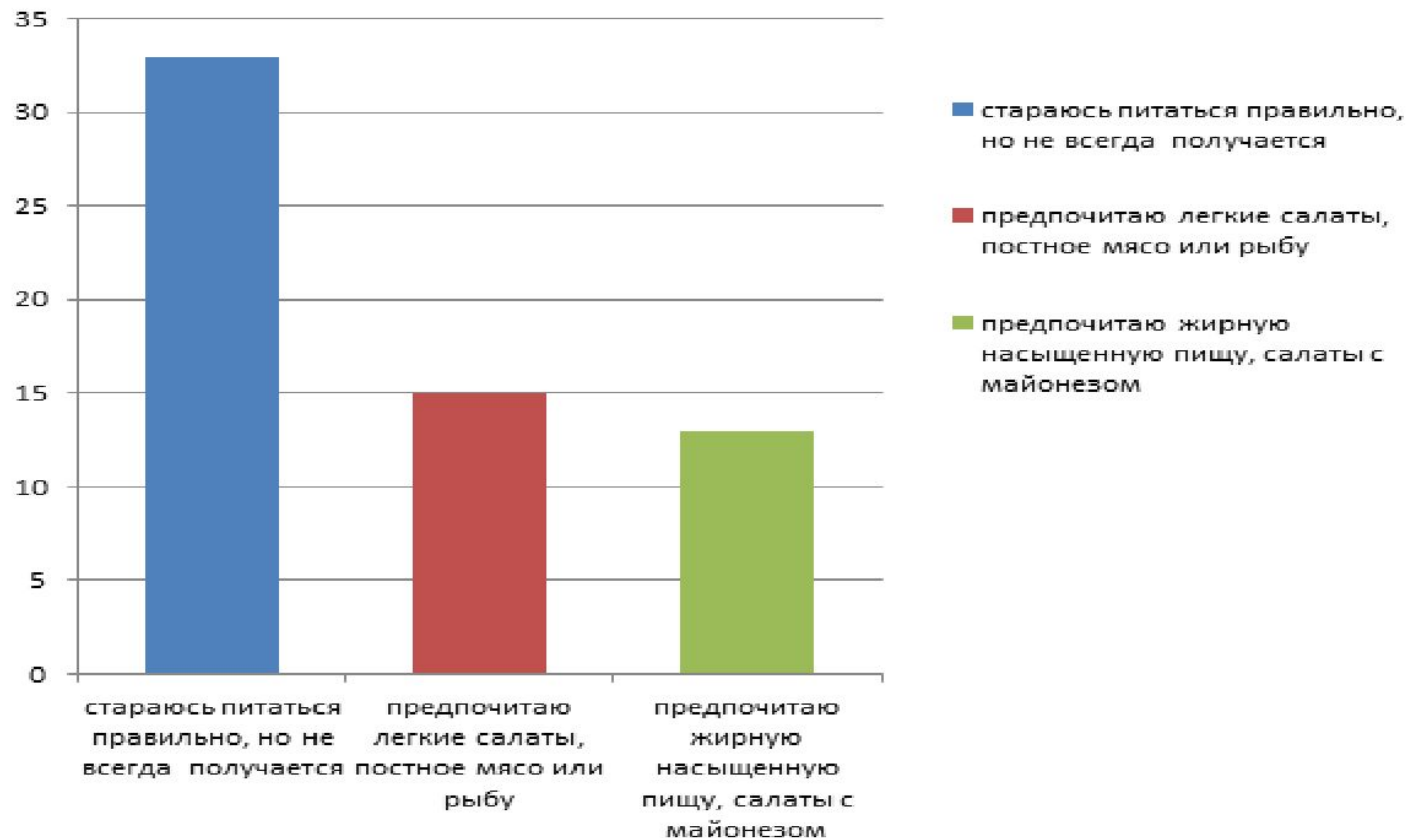
- Являются биокатализаторами химических реакций,
- Обеспечивают нормальное функционирование организма на клеточном уровне,
- Обеспечивают оптимальное функционирование нервной системы и отвечают за энергетический обмен,
- Участвуют в работе надпочечников, нервной и кровеносной систем,
- Налаживают здоровье зубов, нормализуют десна, и костные ткани,
- Способствуют росту и полноценному формированию клеток,
- Успешно борются со свободными радикалами, способствующими развитию различных патологий



# Обработка результатов анкеты в виде диаграммы

## Вопрос №4:

### Что у вас обычно на обед?



# Обработка результатов анкеты в виде диаграммы

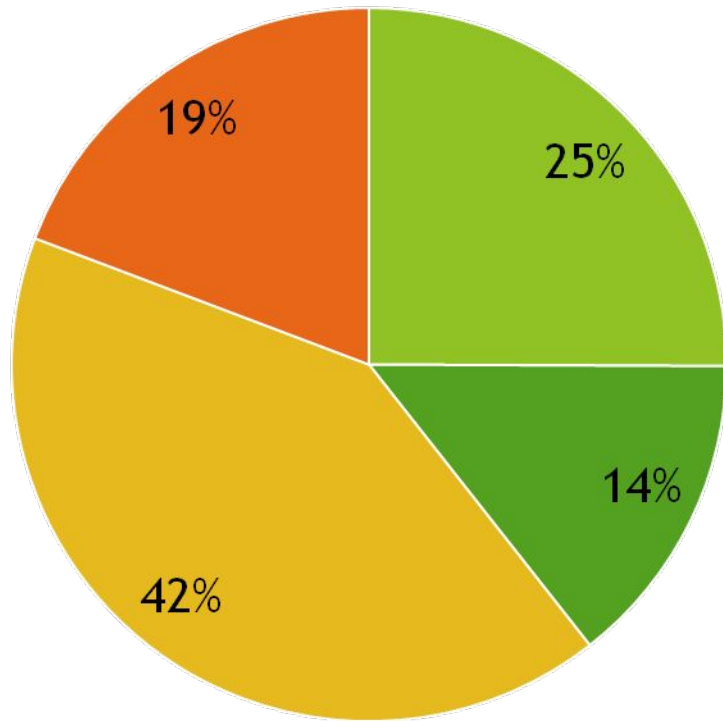
▶ Вопрос №8:





# Диаграмма «Питание студентов»

## Культура правильного питания студентов



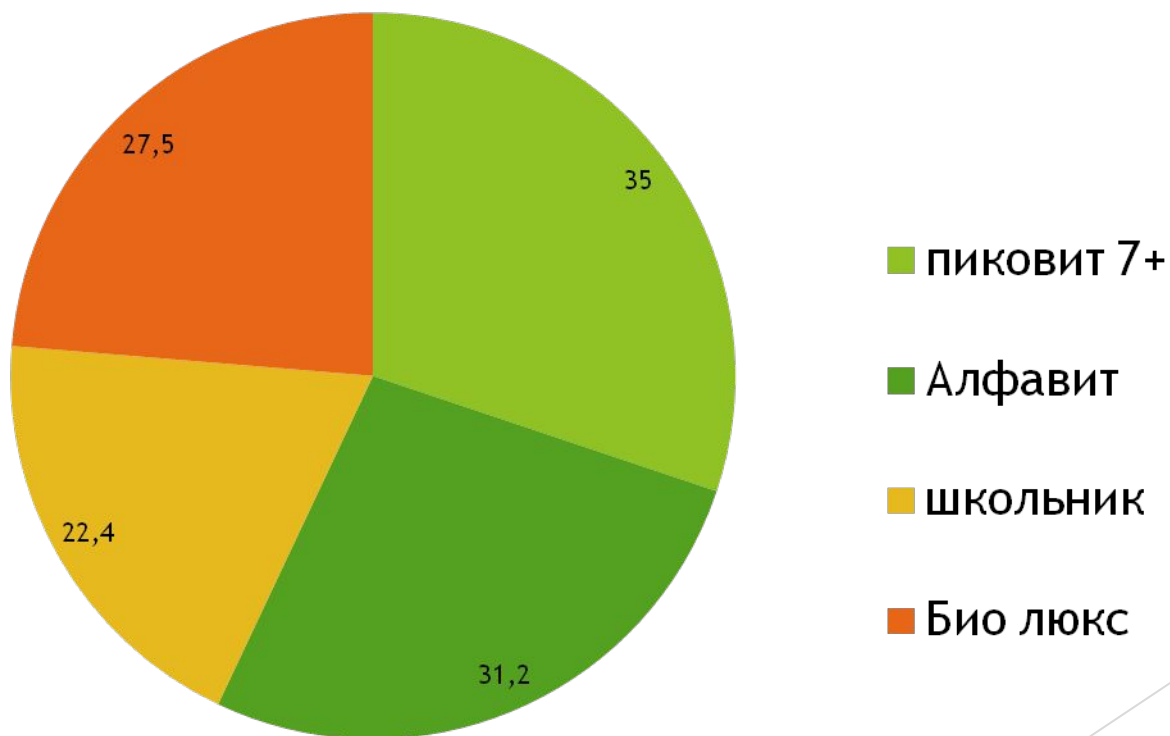
- Салат из свеклы
- Салат из морской капусты
- Салаты с майонезом
- Салаты с растительным маслом

# В гостях у фармацевта



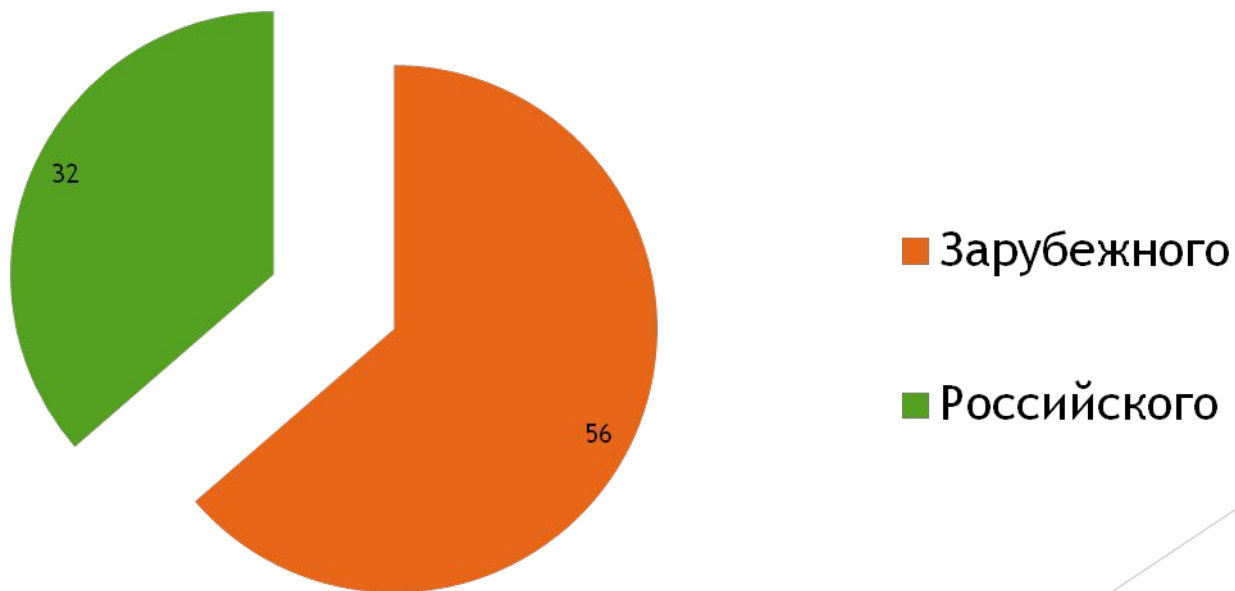
# Советы фармацевта

Какие водорастворимые витамины лучше



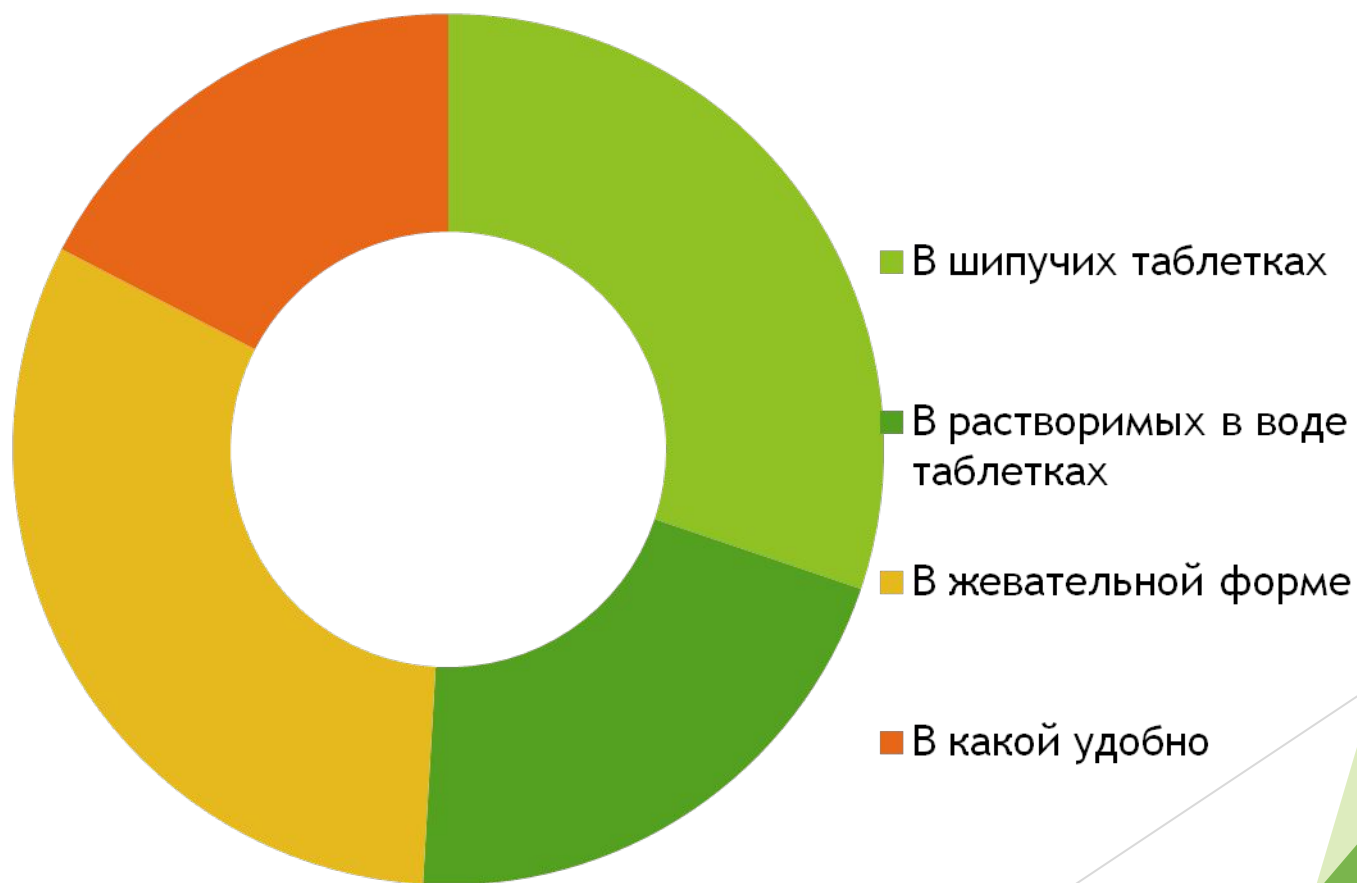
# Советы фармацевта

## Витамины российского и зарубежного производства



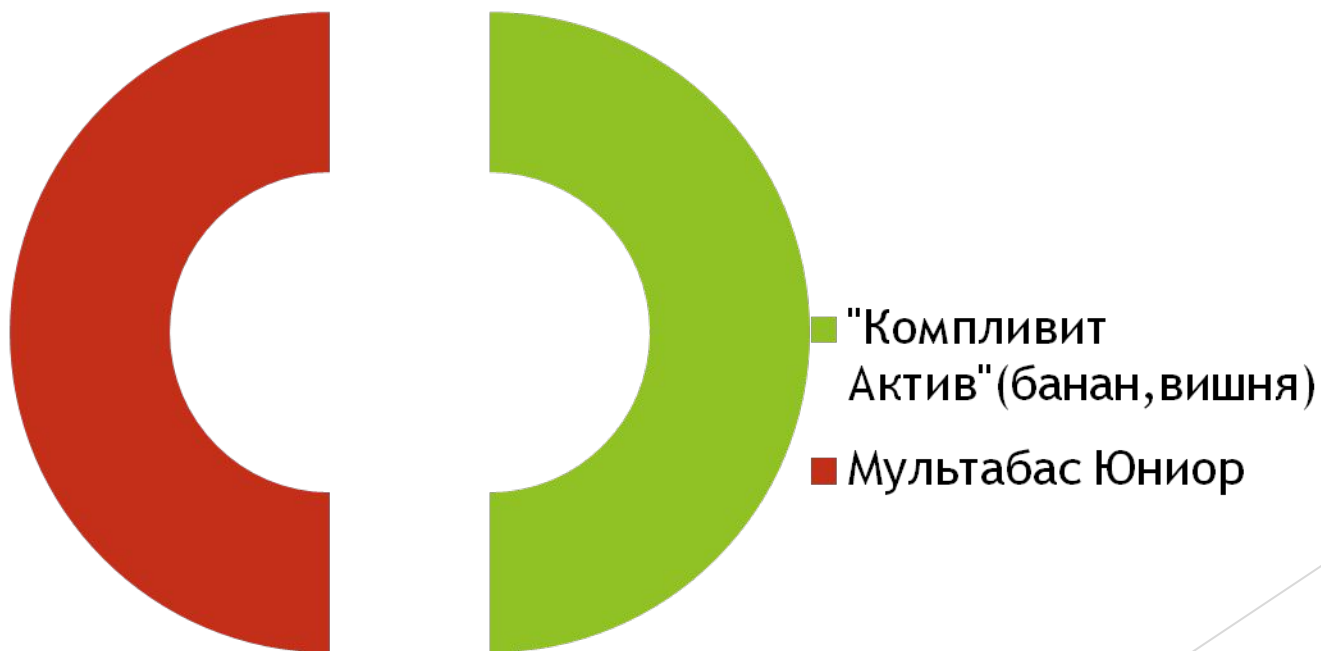
# Советы фармацевта

## В каких формах лучше принимать витамины



# Советы фармацевта

Какие витамины лучше принимать учащимся



**Спасибо за внимание!**