



# Витамины и их роль в жизни людей.



**Цель:** Изучение роли витаминов в организме человека

**Задача:** Сформировать представление о витаминах и нормах рационального питания



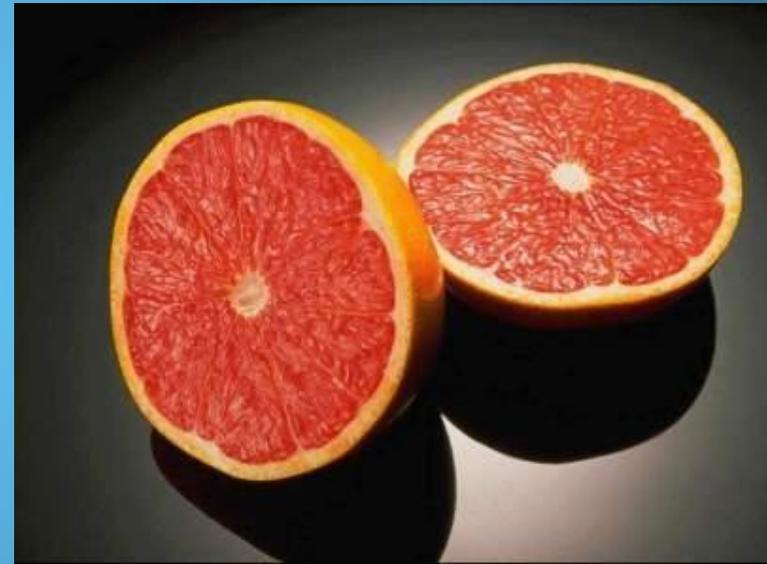
**Витамины** - низкомолекулярные органические вещества, поступающие в организм с продуктами питания. Витамины обычно входят в состав ферментов и влияют на многочисленные обменные процессы:

- Потребность человека в витаминах зависит от его возраста, состояния здоровья, условий жизни, характера его деятельности, времени года, содержания в пище основных компонентов питания

• **Дефицит витаминов** ведет к появлению специфических нарушений обмена с характерными клиническими проявлениями - гиповитаминозам. Избыток витаминов - гипervитаминоз - встречается гораздо реже ( в основном для витамина А).

# Витамин С

- Витамин С - аскорбиновая кислота- участвует в окислительно - восстановительных реакциях, повышает сопротивляемость организма экстремальным воздействием.



Содержится в :

Вишне, бананах, винограде, яблоках, и т.д.



# Витамин В<sub>1</sub>

- Витамин В<sub>1</sub> – тиамин – необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Регулятор жирового и углеводного обмена.



Содержится в : хлебе, горохе, овсе  
и т.д.



# Витамин В<sub>2</sub>

- Витамин В – рибофламин – участвует в окислительно - восстановительных процессах.



Содержится в : сыре, молоке, яйцах, батоне, печени, капусте брокколи и т.д.



# Витамин РР

Витамин РР – ниацин – участвует в окислительно – восстановительных реакциях в клетках.



Содержится в : Зеленых овощах, орехах, крупах из цельного зерна, дрожжах и т.д.



# Витамин А

- Витамин А - ретинол -входит в состав зрительного пурпура, усиливает остроту зрения при слабом освещении, укрепляет эпителиальные ткани, необходим для нормального роста .



Содержится в : моркови, цитрусовых и т.д.



## Роль витаминов в жизни человека.



- Современная медицина считает, что на 85% состояние нашего здоровья зависит от питания. Но существующие на сегодняшний день способы получения, обработки, хранения и приготовления пищи сводят на нет ее питательную и биологическую ценность. Мало того, что эта пища не обеспечивает все возрастающие потребности человека в витаминах, микро- и макроэлементах, аминокислотах и других питательных веществах, она еще и способствует их усиленному выделению, что приводит к дальнейшему ухудшению состояния здоровья.

## Интернет-источники

- [Wikipedia.ru](http://Wikipedia.ru)
- <http://kedem.ru/glossary/citrus/citrus/>
- [biofile.ru](http://biofile.ru)
- [vsegdazdorov.net](http://vsegdazdorov.net)
- [otvet.mail.ru](http://otvet.mail.ru)