

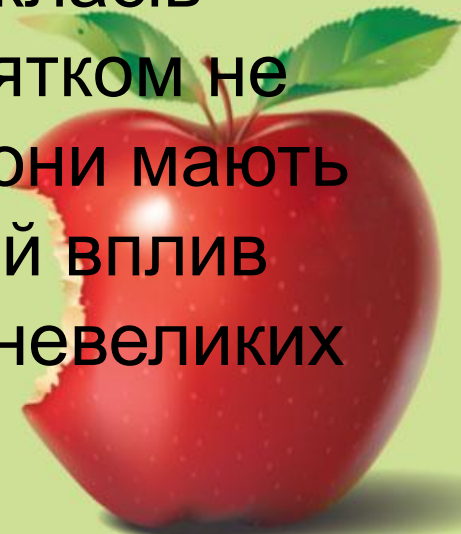
# Вітаміни

проект з біології  
учениці 8 класу  
Олешицької Катерини

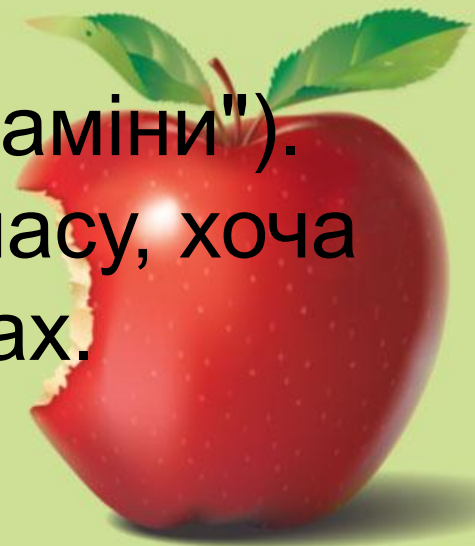


# Вітаміни, їх види та значення в роботі організму людини

- Для підтримання нормальної життєдіяльності організму крім білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і води потрібні вітаміни. Цим терміном називають групу додаткових речовин їжі, що належать до різних класів органічних сполук і за рідкісним винятком не синтезуються в організмі людини. Вони мають сильний і певною мірою специфічний вплив на процеси обміну, причому в дуже невеликих кількостях.



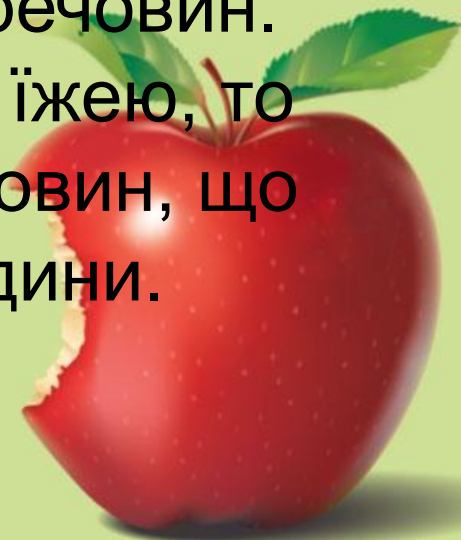
- Існування і значення вітамінів для життя встановив наприкінці минулого століття російський лікар М. І. Лунін (1881). Пізніше польський хімік К. Функ (1912) назвав біологічно активну речовину, яку виділили з висівків, "вітаміном", оскільки вона містила в своїй молекулі аміногрупу (лат. *vita* -- життя + "аміни"). Ця назва збереглась до цього часу, хоча азот міститься не в усіх вітамінах.



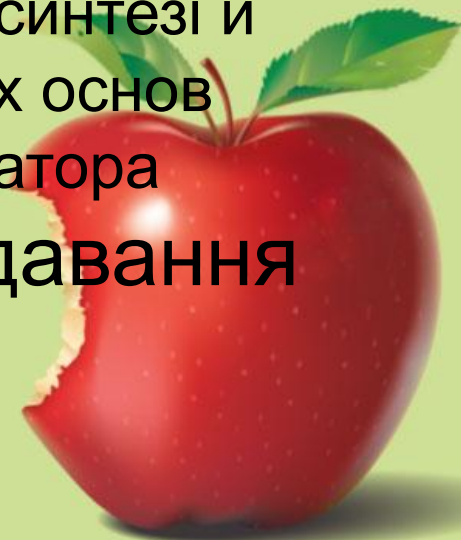


# Вітаміни надходять в організм з продуктами харчування, переважно рослинного походження

- В тканинах організму людини вони засвоюються, утворюючи більш складні речовини. Їх значення полягає в тому, що вони є складовою частиною молекул багатьох ферментів та деяких фізіологічно активних речовин, які беруть участь в обміні речовин. Отже, якщо вітаміни не надходять з їжею, то організм не отримує необхідних речовин, що згубно позначається на здоров'ї людини.

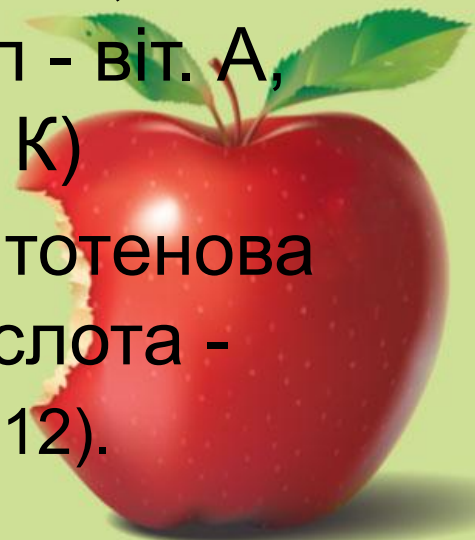


- Як правило, під час дослідження будь-якого вітаміну його вводять харчування і вивчають фізіологію та біохімію піддослідних організмів. Таким чином було з'ясовано роль вітамінів в обміні речовин, їх різноманітні функції. Стало відомо, що вони беруть участь піддослідним тваринам в очищеному вигляді або навпаки, вилучають його з продукту сть у синтезі й розщепленні амінокислот, жирів, азотистих основ нуклеїнових кислот, деяких гормонів, медіатора ацетилхоліну, який **забезпечує передавання імпульсів у нервовій системі.**





- кислота - віт. В5, піридоксин - віт. В6, рибофлавін -, які мають безпосереднє значення для здоров'я людини. **Усі вони розподілені на дві групи:**
- **жиророзчинні** (жиророзчинні вітаміни - віт. А, віт. В2, фолієва кислота - віт. В9, віт. К, віт. Е, віт. Д, віт. К) **Нині відомо понад 20** вітамінів (кальциферол - віт. D, каротиноїди - провітамін А, ретинол - віт. А, токоферол - віт. Е, філохінон - віт. К)
- **водорозчинні** (кислота - віт. РР, пантотенова В9, ціанкобаламін - аскорбінова кислота - віт. С, біотин - віт. Н, нікотинова віт. В12).







# B6



# ЯКІ ВІТАМІНИ ПОТРЕБУЄ НАШЕ ТІЛО

## ВІТАМІН А

ВПЛИВАЄ НА ОЧІ, КІСТКИ І ШКІРУ



БОРЕТЬСЯ З ДІАБЕТОМ І РА

## ВІТАМІН В

ВПЛИВАЄ НА СЕРЦЕ І НЕРВОВУ СИСТЕМУ



ПРИСКО

## ВІТАМІН С

ВПЛИВАЄ НА КРОВ ТА ІМУННУ СИСТЕМУ



## ТИ ЗНА

НАЙКРАЩЕ ДЖЕРЕЛО ВІТАМІНІВ  
ТА ЗАМОРОЖЕНІ ОВОЧІ.

ВІТАМІНИ БЕРУТЬ УЧАСТЬ У  
ПРОЦЕСІВ, ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ В ТІЛІ.  
ТОМУ НЕОБХІДНО ВЖИВАТИ  
ВІТАМІНІВ КОЖЕН ДЕНЬ.

Харчуйтеся правильно їжте  
більше овочів і фруктів і все  
буде нормально

Дякую за увагу будьте  
здорові:)

