



Витамины





Цель работы:

ВЫЯСНИТЬ, ЗАЧЕМ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ

The background of the slide features a close-up photograph of a bowl filled with fresh blueberries. The berries are in sharp focus in the foreground, while the background is softly blurred. At the very top of the slide, there is a decorative horizontal band with a light blue background and a pattern of darker blue, wavy, brush-stroke-like lines.

Основное содержание

- Что такое витамины?
- Какие витамины существуют?
- Какое значение они играют?
- В каких продуктах они содержатся?

***Витаминами* называют поступающие с пищей органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов жизнедеятельности.**

Впервые о существовании неизвестных веществ, абсолютно необходимых для жизни, сделал Николай Лунин в 1880 г.



[Н. Лунин](#)

Классификация витаминов

- **Водорастворимые витамины:**
аскорбиновая кислота (С), витамины группы В.
- **Жирорастворимые витамины:**
ретинол (А), витамин D.

Еще в девятнадцатом веке медики пытались понять причины таких распространенных заболеваний, как цинга, бери-бери и пеллагра. Неоднократно высказывались предположения, что эти болезни связаны с неполноценным питанием. Позднее ученые доказали, что эти заболевания возникают от недостатка витаминов в пище.



Значение витамина А

- **Витамин А – ретинол и его производные, необходим для роста эпителиальной ткани.**
- **Участвует в работе ферментов при образовании зрительного пигмента родопсина, благодаря которому возможно зрение в сумерках.**
- **При недостатке витамина возникает «куриная слепота» - неспособность видеть в слабоосвещенном помещении.**

Значение витаминов группы В

- **Участвуют в работе окислительных ферментов.**
- **Участвуют в обмене аминокислот.**
- **Участвуют в кроветворения.**
- **Участвуют в важнейших процессах синтеза и распада веществ.**
- **При недостатке возникает заболевание «бери-бери», которое сопровождается судорогами и параличом.**

Значение витамина С

- **Участвуют в окислительно - восстановительных процессах.**
- **Предохраняет от ненужного окисления клеточные мембраны и другие важные органоиды клетки .**
- **При недостатке развивается тяжелый авитаминоз – цинга.**

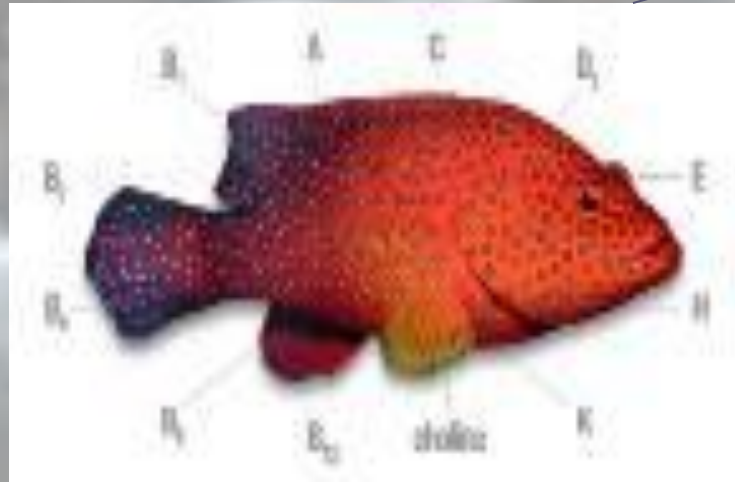


Значение витамина D

- **Необходим для нормального развития костей.**
 - **Способствует усвоению кальция и фосфора.**
 - **При недостатке возникает тяжелое заболевание рахит: кости теряют прочность, искривляются.**
- 

Содержание витаминов в продуктах питания А, В, С

А, В, С, D



А, В, С, D

Вывод

Нехватка витаминов и неправильное питание может привести к таким тяжелым заболеваниям как: цинга, рахит, бери – бери и другие.

