

Тема урока: «Витамины.»



Разработала учитель биологии и химии
Запорожец Е.П. ,
МБОУ СОШ №10

Кроссворд

Щ	И	П	О	В	Н	И	К
---	---	---	---	----------	---	---	---

П	О	М	И	Д	О	Р
---	---	---	----------	---	---	---

К	А	Р	Т	О	Ф	Е	Л	Ь
---	---	---	----------	---	---	---	---	---

К	А	П	У	С	Т	А
---	----------	---	---	---	---	---

С	М	О	Р	О	Д	И	Н	А
---	----------	---	---	---	---	---	---	---

А	П	Е	Л	Ь	С	И	Н
---	---	---	---	---	---	----------	---

Р	Я	Б	И	Н	А
---	---	---	---	----------	---

Т	Ы	К	В	А
---	----------	---	---	---





Витамины

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ

(В₁, В₂, В₆, РР, С,
В₅, В₉, В₁₂)

Жирорастворимые

(А, К, Д, Е)





Витамин

С

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток.
При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение)

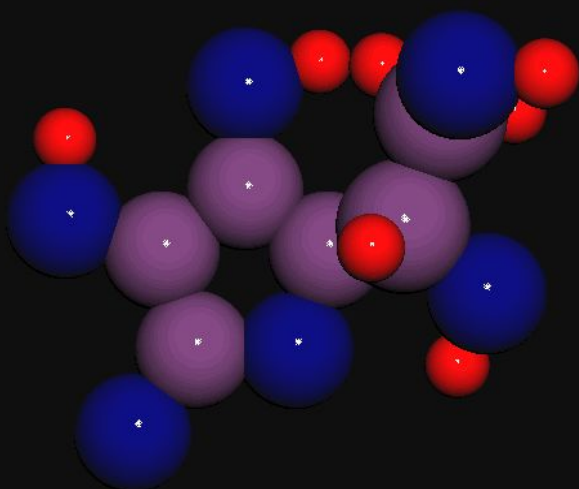


Содержится:
в цитрусовых,
сладком перце,
ягодах,
моркови



CDChem by Caveman A.R.T.

chemical by Ray



Vitamin C (Ascorbinsäure)



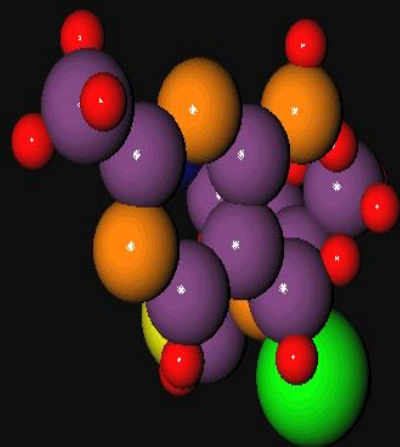
Витамин

B₁

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке - заболевание Бери-бери (поражение нервной системы, отставание в росте, слабость и паралич конечностей)



Содержится:
в орехах,
апельсинах,
хлебе
грубого помола,
мясе птицы,
зелени.





Витамин

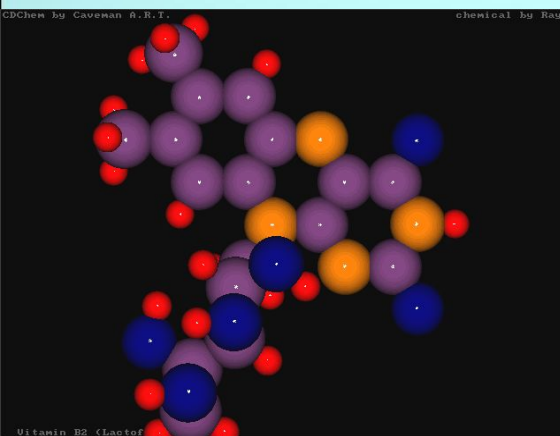
B₂

Регулирует обмен веществ, участвует в кроветворении, снижает усталость глаз, облегчает поглощение кислорода клетками. При недостатке - слабость, снижение аппетита, воспаление слизистых оболочек, нарушение функций зрения



Содержится:

в мясе,
молочных продуктах,
зеленых овощах.





Витамин

В3

Регулирует
работу
надпочечников,
усвоение витаминов,
синтез антител,
жировой обмен



Содержится:
в печени,
фундуке,
мясе,
яйца,
Зелёные овощи





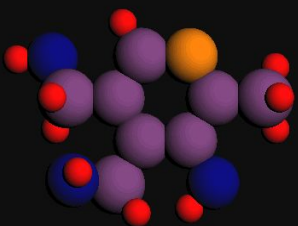
Витамин

B6

Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения



Содержится:
сое, бананах, морепродуктах, картофеле, моркови, бобовых



CDChem by Saeman B.R.T. chemical by Ray

Vitamin B6 (Pyridoxin)



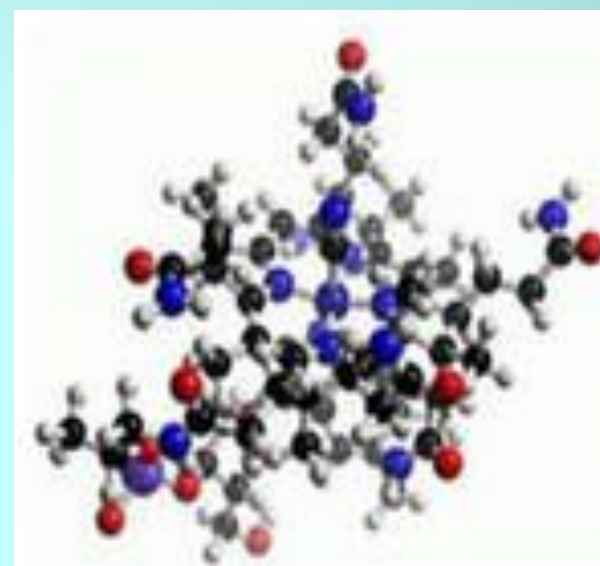
Витамин

B12

Усиливает иммунитет,
участвует в кроветворении,
нормализует кровяное
давление. При недостатке-
злокачественная анемия и
дегенеративные изменения
нервной ткани



Содержится:
в сое,
субпродуктах,
сыре, устрицах,
дрожжах,
яйцах



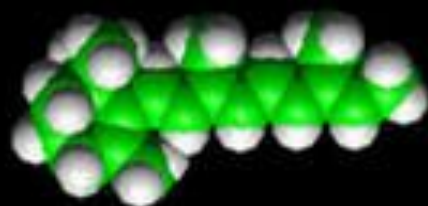
Витамин

A

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).



Содержится:
в молоке,
рыбе, яйцах,
масле, моркови,
петрушке,
абрикосах.





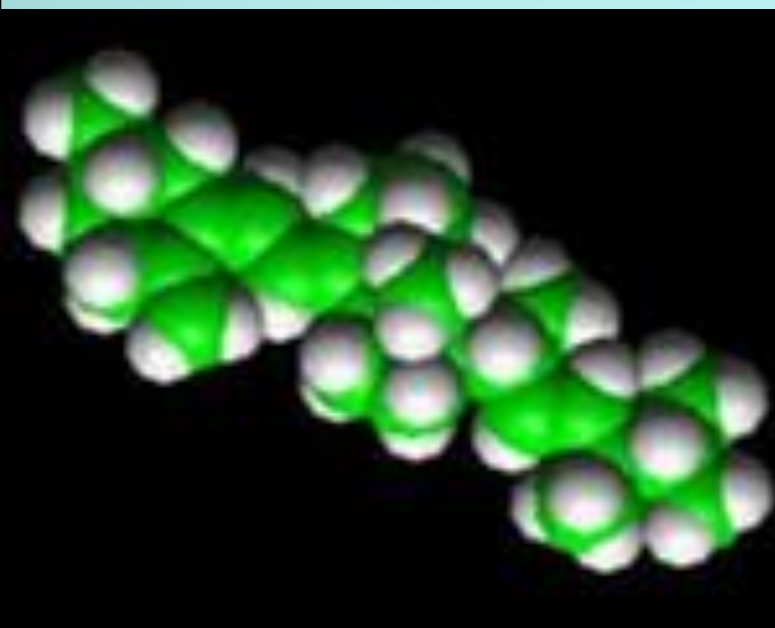
Витамин

D

Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит (деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность)



Содержится:
в яичный желтках,
сливочном масле, икре





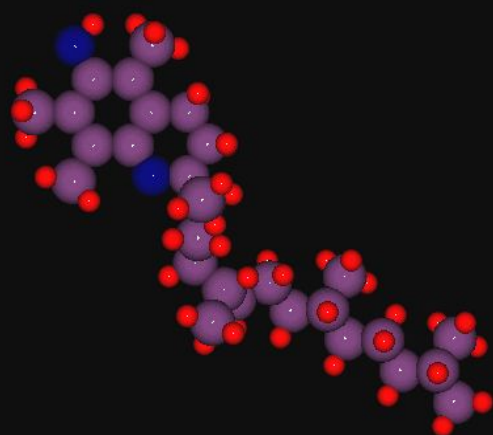
Витамин

Е

Помогает организму
стимулирует обновление
клеток,
поддерживает нервную
систему,
отвечает
за репродуктивное здоровье



Содержится:
в молоке,
растительном
масле,
листьях салата,
мясе, печени





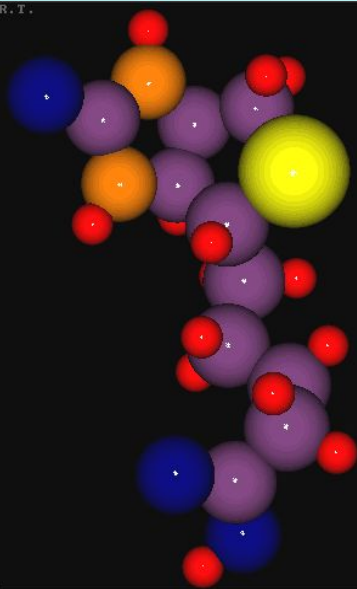
Витамин

К

Ускоряет заживление
ран
Обеспечивает энергией
Усиливает сокращение
МЫШЦ



Содержится:
в капусте,
тыкве, бобовых,
рыбьем жире,
В желтке



Виды витаминной недостаточности

Авитаминоз

Отсутствие в организме какого-либо витамина



Гиповитаминоз

Частичная недостаточность витамина



Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям

