

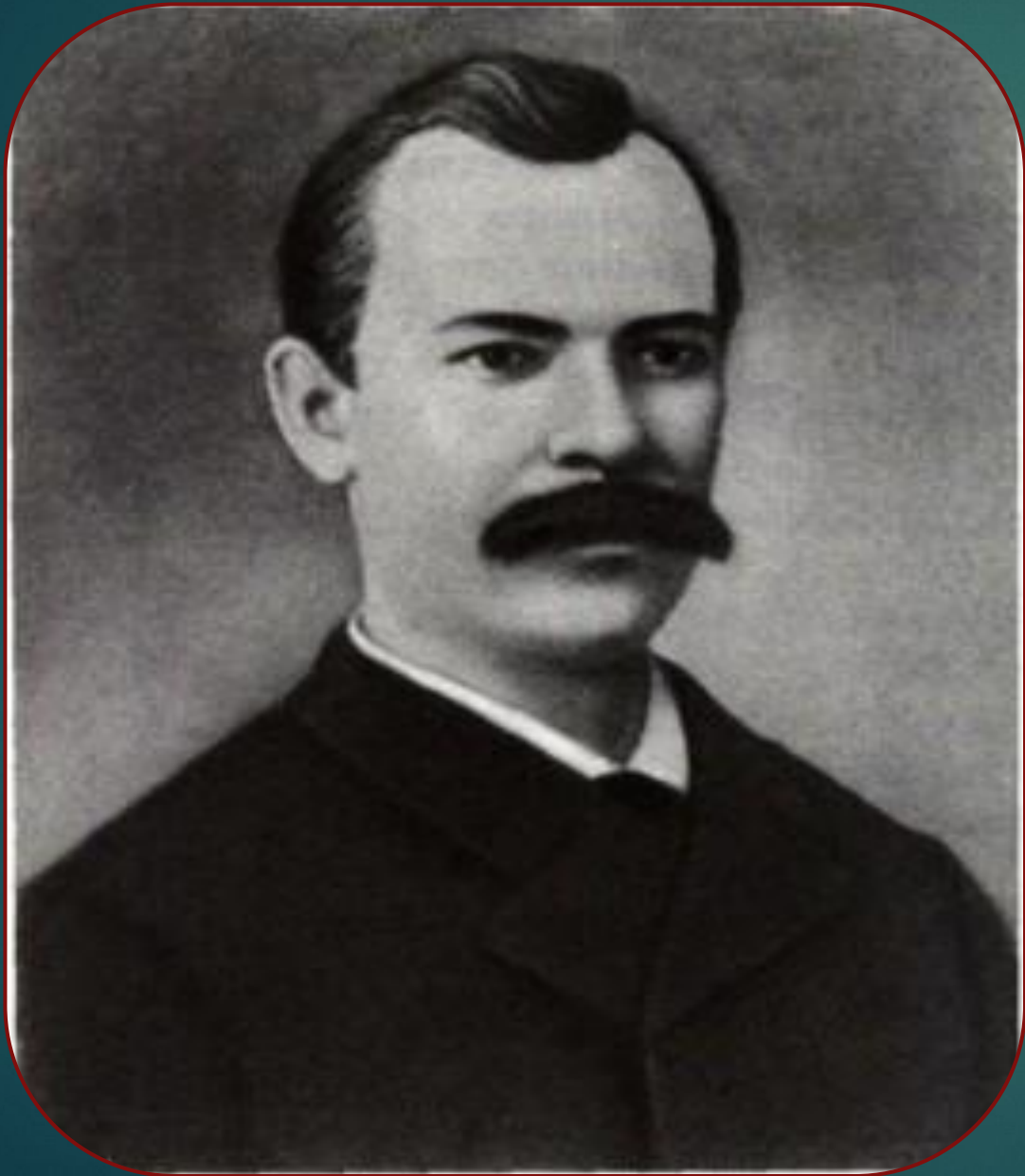


A close-up photograph of several ripe, red strawberries with green leaves, arranged on a white surface. The strawberries are the central focus, with one in the foreground being particularly sharp and detailed. The background shows more strawberries, slightly out of focus.

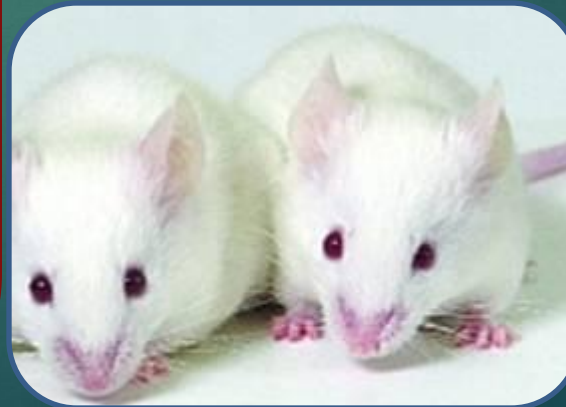
ВИТАМИНЫ

FINDEFOTO

ЛУНИН НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ



"... если, как вышеупомянутые опыты учат, невозможно обеспечить жизнь белками, жирами, сахаром, солями и водой, то из этого следует, что в молоке, помимо казеина, жира, молочного сахара и солей, содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания. Представляет большой интерес исследовать эти вещества и изучить их значение для питания".



Казимир Функ

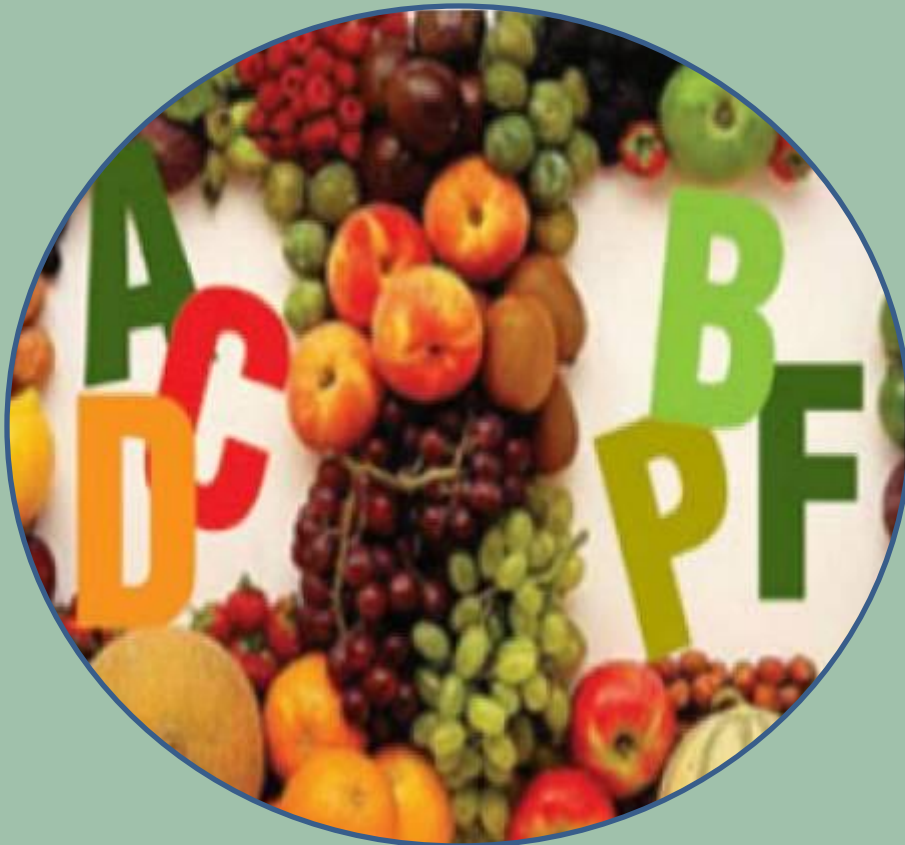


Открытие витаминов принадлежит поляку Казимиру Функу . В 1911г ученый выделил из рисовых отрубей активное вещество, которое излечивало голубей от паралича (сегодня это вещество известно как тиамин, или витамин В1) и еще одно активное соединение, ныне известное как никотиновая кислота или витамин В3.

Для обоих веществ Функ предложил название «витамины» (от "вита" – жизнь и "амины" – группы химических соединений, к которой принадлежали эти вещества).



Витамины - органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов жизнедеятельности организма, содержащиеся в пище, необходимые для образования ферментов и других биологически активных веществ



Авитаминоз-
заболевание,
связанное с
отсутствием
витаминов в
организме

Гиповитаминоз-
снижение количества
витаминов в
организме



1. Прочитать текст
2. Обратить внимание на продукты, в которых содержатся витамины, их роль в жизни человека.
3. Составить интеллект карту
4. Защитить свой проект

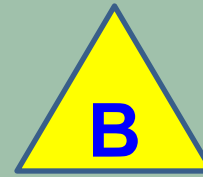


Витамин А (ретинол)



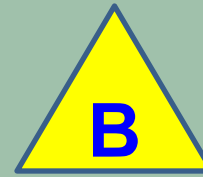


Витамин В12 (цианокоболамин)



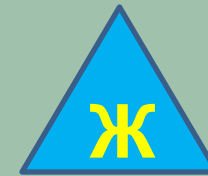


Витамин С (аскорбиновая кислота)





Витамин Д (эргокальциферол)





Ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=NgGGcuB2lrM>

Домашнее задание

- Выбрать продукты питания, по своему вкусу, таким образом, чтобы у вас был полный набор витаминов.
- Составить дневной рацион питания с учетом суточных норм витаминов и калорийностью 2000 Ккал.