



Презентация
преподавателя химии и биологии
ГАПОУ МО ПК «Московия»,
ОСП Львовское Дзаболовой И. М.

Витамины.

- **Витамины** – это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.
- Большинство витаминов быстро разрушается в организме, и поэтому необходимо постоянное их поступление извне.

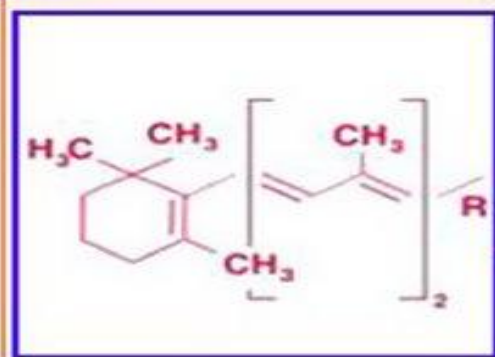




ВИТАМИН

А

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



РЕТИНОЛ



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





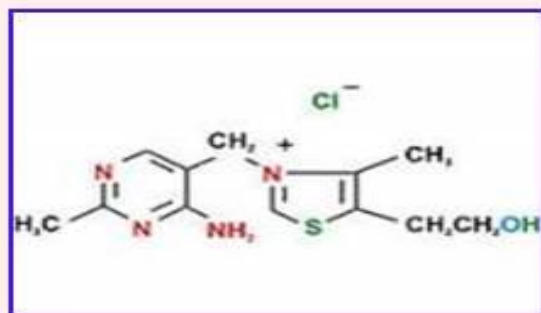
ВИТАМИН

В₁

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).



Т
и
а
м
и
н



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



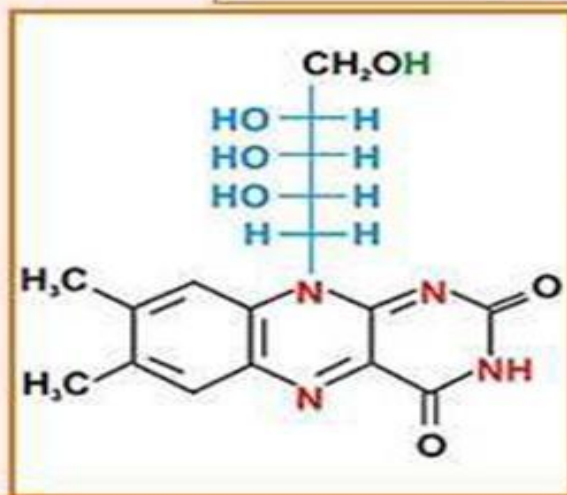


ВИТАМИН

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,
зерновых и бобовых
культурах.



рибофлавин



ВИТАМИН

В₉

Участвует в синтезе
нуклеиновых кислот,
аминокислот,
регулирует работу
органов кроветворения

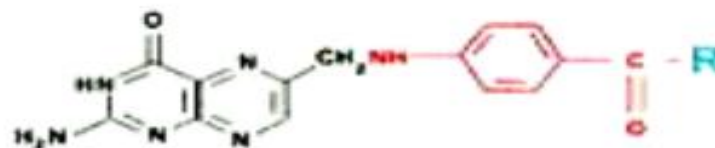


**Ф
о
л
и
е
в
а
я

к
т
а**



Содержится:
в мясе, корнеплодах,
финиках, абрикосах,
грибах, тыкве,
отрубях



ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА В10

Растительными источниками, содержащими значительное количество витамина В10, являются:



Дрожжи



Патока



**Пшеничная
мука**



Картофель



**Рисовые
отруби**



**Семена
подсолнечника**



Шпинат



Петрушка



Мелисса



Орехи



Морковь



Грибы

К пище животного происхождения, богатой парааминобензойной кислотой, относят субпродукты.



**Свиная и
говяжья печень**



**Яичный
желток**



Рыба



Молоко



**Кисломолочные
продукты**

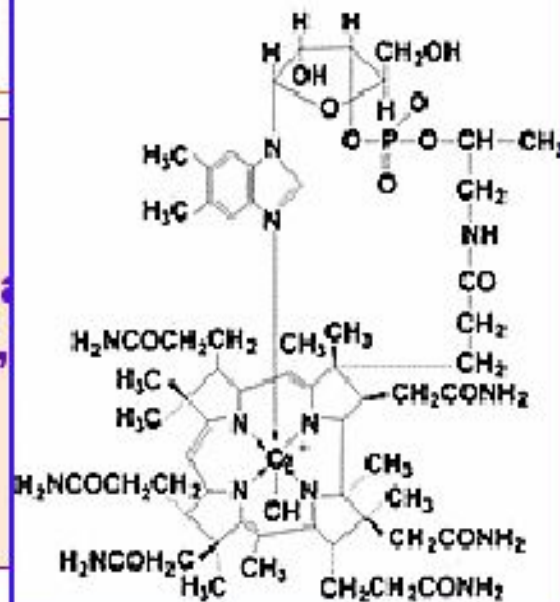


ВИТАМИН

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



В₁₂

Цианкобаламин



ВИТАМИН

В₁₃

Стимулирует обмен белков,
нормализует работу печени,
улучшает
репродуктивное здоровье



Содержится:
в молоке и
молочных продуктах,
печени,
дрожжах



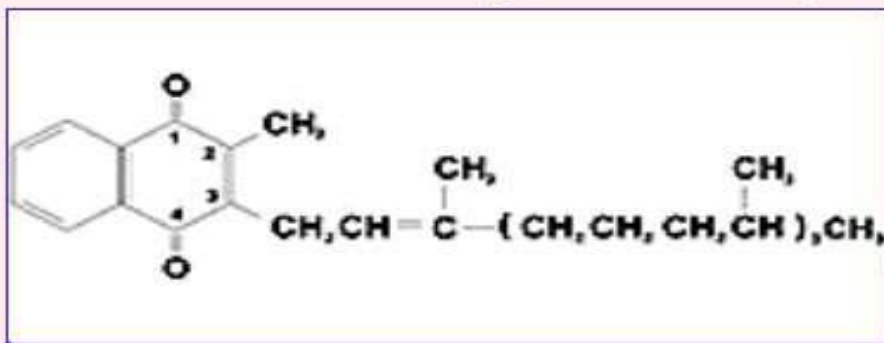
**оротовая
к
та**



ВИТАМИН

K

**Обеспечивает
свертываемость крови,
предупреждает остеопороз**



ФИТОМЕНАДИОН



Содержится:
в зелени,
зеленых помидорах,
хлебе грубого помола,
капусте,
шпинате,





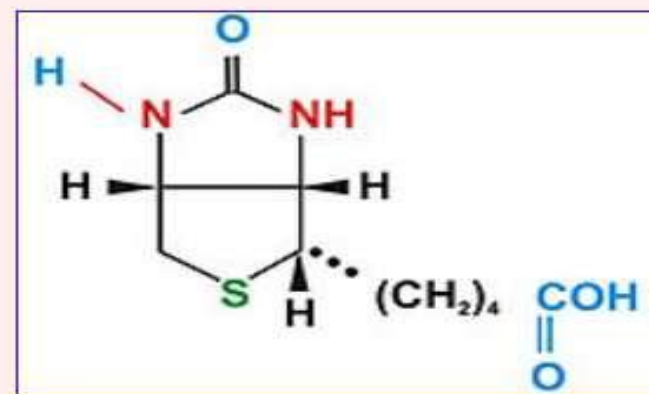
ВИТАМИН

Н

Влияет на
сон и аппетит,
состояние кожи и волос,
уровень холестерина в крови



Содержится:
в капусте,
грибах, бобовых,
землянике,
кукурузе,
мясе



БИОТИН



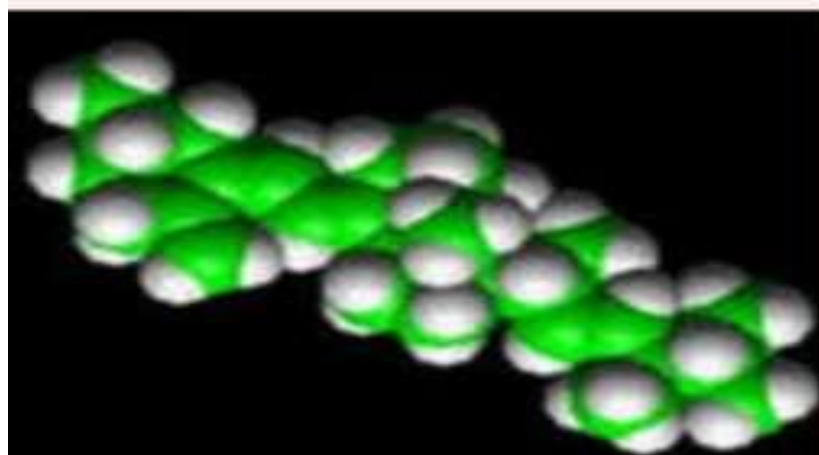
Витамин

D

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



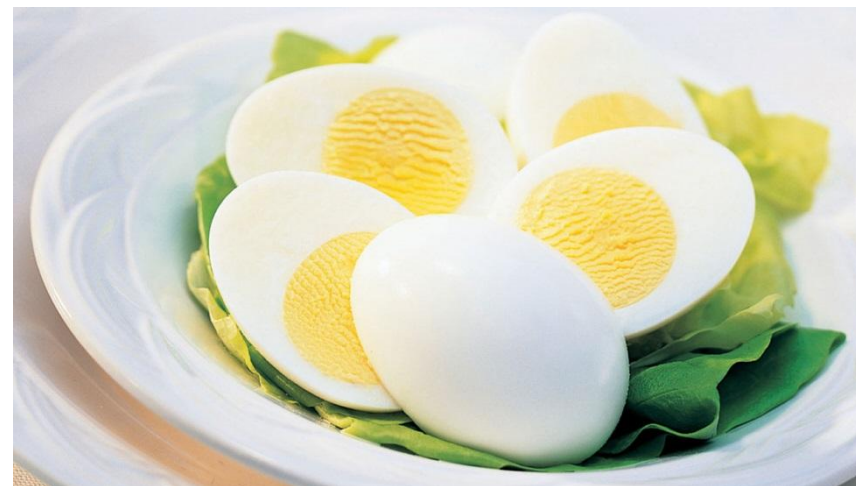
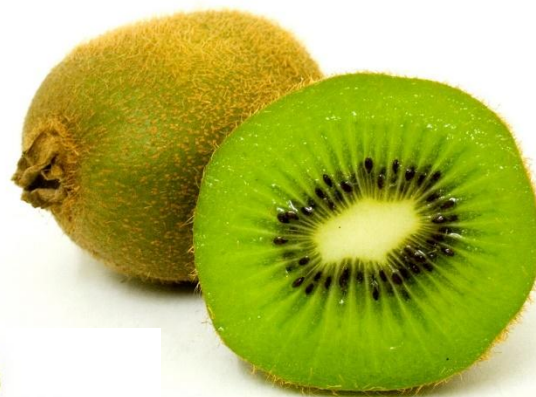
Содержится:
в яичный
желтках,
сливочном
масле, икре



Какие витамины входят в состав этих фруктов и овощей?

Задание

«УГАДАЙ!»



ОТВЕТЫ на задание «УГАДАЙ!»

Яблоко - витамин А

Лимон - витамин С

Болгарский перец - В1, В2, РР, Е, ■
каротин

Киви - витамин А, С, Д, Е, В2,
В3, В6, фолиевая кислота, бета-
каротин

Капуста - витамин В1

Лук - витамин К Хлеб -
витамин В1, В2, РР

Яйца - витамин В1, В12

Зачем нам нужны витамины?

- Витамины нужны потому что отсутствие их в организме не совместимо с жизнью, а недостаток их приводит к болезни. Для ряда витаминов избыток также опасен.
- Организм человека не может самостоятельно синтезировать большинство из них. Исключение – витамин D, который способен образоваться в коже под воздействием солнечного света.



Поразительные факты о витаминах и питании

- Одна выкуренная сигарета разрушает 25-100 мг витамина С!
- Молоко с добавлением синтетического витамина D, а таковым является почти все молоко в магазинах, может стать причиной выраженного дефицита магния в организме!
- Прием витамина В, помогает при морской болезни и плохой переносимости воздушных перелетов.



Интересные факты:

- Людям, проживающим в городах с загрязненной атмосферой, не хватает ультрафиолетовых лучей, поэтому в отличие от деревенских жителей они испытывают дефицит витамина D.
- Молоко с добавлением синтетического витамина D, а таковым является почти все молоко в магазинах, может стать причиной выраженного дефицита магния в организме.
- Почти у каждой пятой (18 процентов) американской женщины имеется дефицит кальция.





Витамины – биологически активные вещества, синтезирующиеся в организме или поступающие с пищей, которые в малых количествах необходимы для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма

