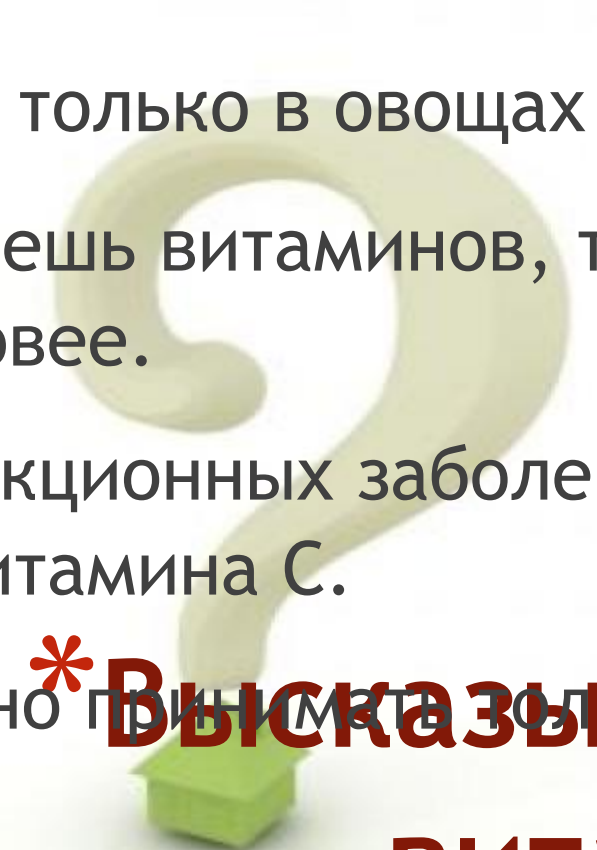


Витамины

Презентацию подготовила:
Скрябина Наталья Тимофеевна

2014-2015 учебный год

- 
- * Витамины есть только в овощах и фруктах.
 - * Чем больше съешь витаминов, тем будешь крепче и здоровее.
 - * В период инфекционных заболеваний нужно есть больше витамина С.

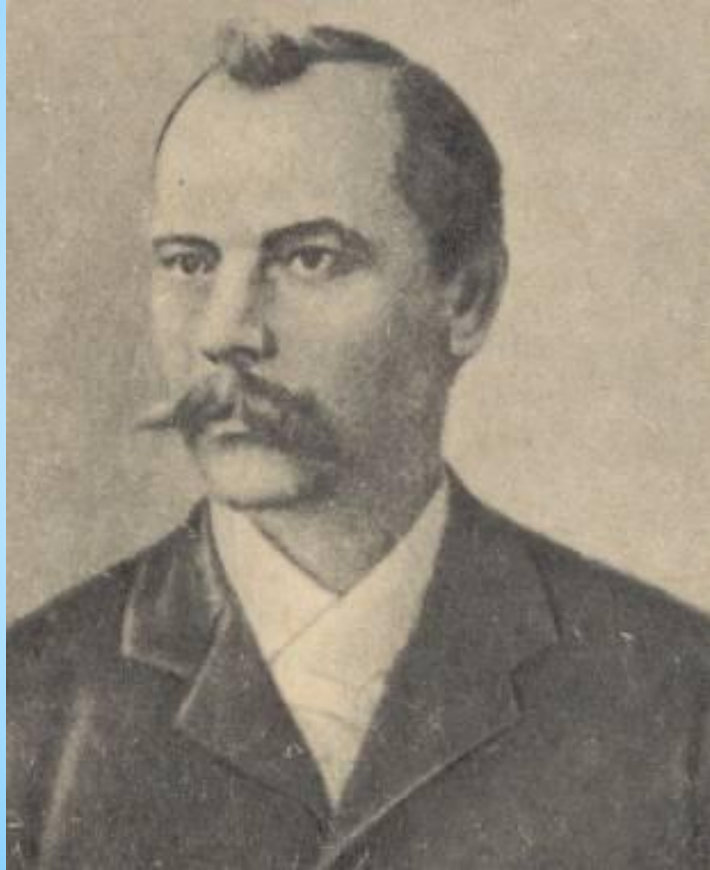
* Витамины нужно принимать только зимой и весной.

* Недостаток витаминов может привести к серьезным заболеваниям.

*** Высказывания о
витаминах:
предраассудки или факты?**



Цель урока: выяснить, какова роль витаминов в организме человека, в каких продуктах содержатся, какие заболевания развиваются при отсутствии витаминов.



Причины заболеваний,
связанных с неполноценным
питанием, первым открыл
русский ученый – врач
Николай Иванович Лунин.

В 1881 году он произвел
опыты над двумя группами
мышей и сделал вывод, что в
пище есть еще какое-то
незаменимое вещество,
необходимое для жизни.

Из истории
витаминов



В 1912 году польский ученый **Казимир Функ** предложил назвать эти вещества **ВИТАМИНАМИ** (от лат. «ВИТА» – жизнь, «АМИН» - содержащий азот), а болезни, вызванные их недостатками, - **АВИТАМИНОЗАМИ**

**Из истории
открытия витаминов**

это органические
вещества,
необходимые для
образования ферментов и
биологически активных веществ.



Они способствуют протеканию процессов
обмена
веществ.



ВИТАМИНЫ

Водорастворимые - В, С.

Жирорастворимые - А, D, Е, К.

Авитаминоз возникает при
отсутствии витаминов в организме.

Гиповитаминоз возникает при
недостатке витаминов

Гипервитаминоз возникает при
избытке витаминов

*** Заполните таблицу
«Характеристика витаминов»**

Витамин	Суточная потребность (мг)	Источники витамина	Проявления авитаминоза
A			
B			
C			
D			



75 мг



БИН

Кровоизлияние



Кровоточивость дёсен



**Характерные симптомы цинги—
общая слабость, болезненность
и опухание суставов, кровоподтёки на коже и
кровоточащие дёсны.**

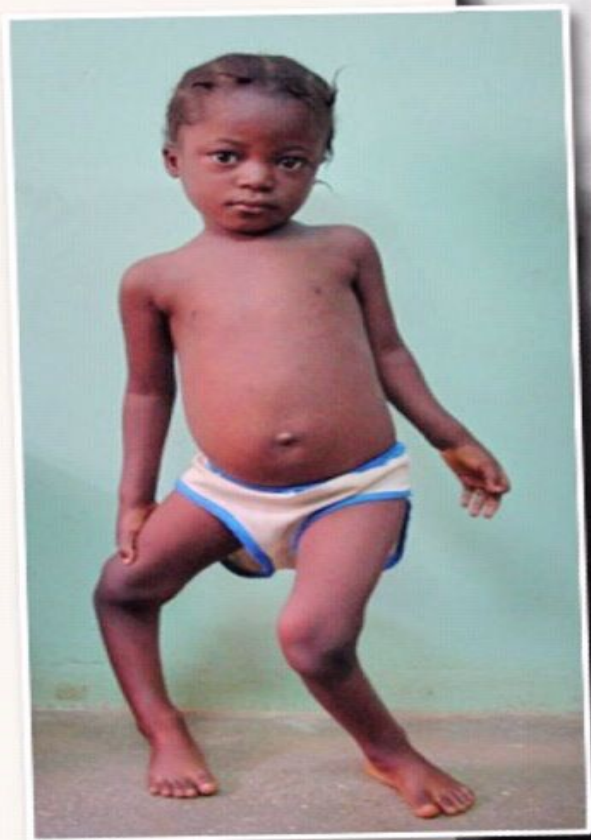


2,5
МГ



*Витамин D





Рахит, болезнь, вызванная недостаточностью в организме ребенка витамина D.



0,9 мг

Т (Ретинол)



Недостаток витамина А
вызывает отставание
детей в росте



Недостаток витамина А вызывает
нарушение сумеречного и ночного зрения

Витамин А (ретинол)

1 – 3,5 мг



иные группы В



При отсутствии в пище витамина В 1
возникает заболевание **бери – бери** (оковы),
приводящее к параличу конечностей и часто
заканчивающееся смертью.

амины группы В

* Практическая работа

«Определение витамина С»

1. Проведите исследование по инструктивной карточке.
2. Наблюдение запишите в таблицу:

Что делаю	Что наблюдаю
1. Добавляю к соку свежего лимона раствор крахмального клейстера с йодом (синяя окраска).	<i>Наблюдаю обесцвечивание раствора, что говорит о наличии витамина С в лимоне.</i>
2. Опыт с рассолом квашеной капусты.	<i>Обесцвечивание раствора</i>
3. Опыт с яблочным соком.	<i>Обесцвечивание раствора</i>
4. Опыт с нагретым соком.	<i>Окраска раствора не изменяется</i>

3. Сделайте вывод.

в свежих овощах и фруктах содержится витамин С, при тепловой обработке он разрушается.

*Как сохранить витамины при приготовлении

-----1???



- * **алкоголь** - витаминов А, группы В, кальция, цинка, калия, магния;
- * **никотин** - витаминов А, С, Е, селена;
- * **кофеин** - витаминов В, РР, снижает содержание железа, калия, цинк;
- * **аспирин** - витаминов группы В, С, А, кальция, калия.
- * **антибиотики** - витаминов группы В, железа, кальция, магния;
- * **снотворные средства** - витаминов А, Д, Е, В12, сильно снижают уровень кальция.

*** Вещества, приводящие к
разрушению витаминов и
минералов:**

* Витамины есть только в овощах и фруктах.

* Чем больше съешь витаминов, тем будешь



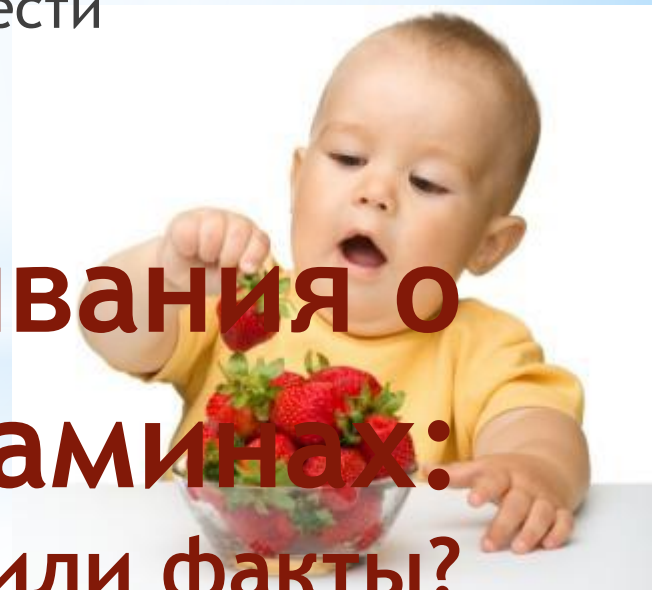
ных заболеваний нужно
на С.

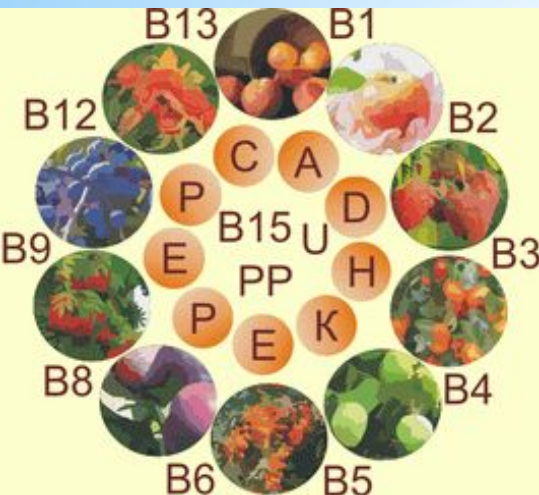
нимать только

зимой и весной.

* Недостаток витаминов может привести
к серьезным заболеваниям.

*** Высказывания о
витаминах:
предрассудки или факты?**





* ПРАВИЛА питания и поведения человека, способствующие полному обеспечению организма витаминами

1. Пища должна быть разнообразной, свежей, правильно приготовленной.
2. Больше включать в рацион свежие овощи и фрукты.
3. Больше времени гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.
4. Вести здоровый образ жизни, отказаться от курения, приема алкоголя, умеренно употреблять чай и кофе.
5. Принимать лекарственные препараты только по рекомендации врача.
6. Регулярно принимать готовые витаминные препараты по совету врача.
7. Не злоупотреблять витаминами.



Домашнее задание:

- * Прочитать стр 194 «Витамины»,
- * используя дополнительную литературу, подготовить сообщения о витаминах РР, В2, В6.

- * Фотографии, рисунки к презентации. -
<http://www.google.ru/search?q=картинки+витамины&hl>
- * Н.И Сонин, М.Р Сапин. Биология человек. -М:
тДРОФА, 2010г.

***Используемые
источники**

***Спасибо за урок**