

ГРИПП И

ВИТАМИН



Проект исследовательской
работы учениц 8 класса
МБОУ СОШ с. Селихово
Вахаевой Алинны
Тихоновой Анастасии



Гипотеза

Витамин С является
профилактическим средством от
гриппа и ОРВИ.

Цель исследования:

узнать о влиянии витамина С на организм человека в период, предшествующий эпидемии гриппа, сформировать готовность заботиться о своем здоровье.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по данному вопросу.
2. Проверить на учащихся своего класса: влияет ли ежедневный прием витамина С на частоту заболеваний ОРВИ и гриппом.

Место и время выполнения работы.

МБОУ СОШ с.Селихово;

8 класс

Ноябрь – декабрь 2013 года.

Актуальность рассматриваемой проблемы.

1. На протяжении многих лет было незыблемое мнение врачей о том, что **витамин С** является профилактическим средством, а в иных случаях лекарством при простуде и гриппе и применялся врачами всего мира как профилактическое средство при простудных заболеваниях.

Актуальность рассматриваемой проблемы.

2. Начиная с 2004 г. австралийские ученые установили, что организм человека никак не реагирует на дополнительные дозы витамина С перед эпидемией простудных заболеваний (от 1 грамма в сутки)

В исследованиях приняло участие более 10 000 человек.

Актуальность рассматриваемой проблемы.

3. Какие результаты получим мы после проведения исследования?

4. Может излишне принимать ежедневно витамин С в качестве профилактики простудных заболеваний?



Метод исследования:

1. Добровольно из 11 человек в классе создавалось 2 группы.
2. Учащиеся первой группы ежедневно в ноябре-декабре месяце принимали 1 г витамина С.
3. Учащиеся второй группы витамин С не принимали.

Результат исследования:

Группа уч-ся	Количество человек	Число заболевших ОРВИ	Процент заболевших ОРВИ
Принимала витамин С	6	3	50,0
Не принимала витамин С	5	3	60,0

Результат исследования:

Группа уч-ся	Число заболевших ОРВИ	Число вылечившихся за 5 - 7 дней	Число вылечившихся за 7 и более дней
Принимала витамин С	3	3	-
Не принимала витамин С	3	1	2

Витамин С

Влияет на механизмы клеточного и гуморального иммунитета.

2. Индуцирует высвобождение и синтез эндогенного интерферона.
3. Влияет на миграцию лимфоцитов.
4. Способствует повышению фагоцитарной активности нейтрофилов.
5. Уменьшает патологически повышенную проницаемость сосудов.

Выводы.

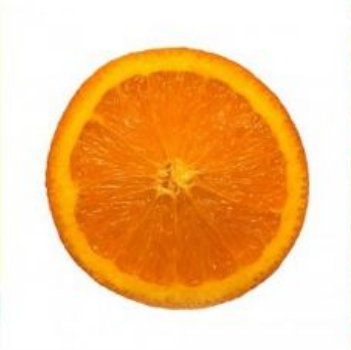
1. Противогриппозным действием витамин С не обладает.
2. Витамин С участвует в повышении общего иммунитета, защищающего нас от коварных вирусов, помогает чувствовать себя не таким обессиленным.

Выводы.

3. А вот меньшая продолжительность болезни ОРВИ— уже прямая заслуга аскорбиновой кислоты (витамина С).

Это знает каждый: заболел гриппом — ударь по болезни витамином С.







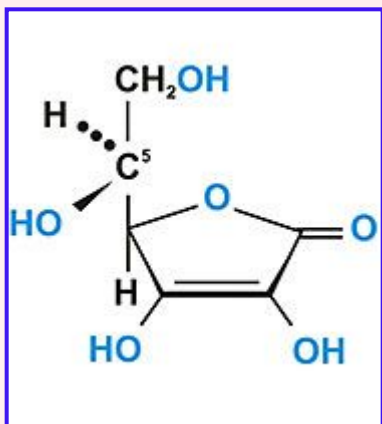
ВИТАМИН

С

Помогает организму бороться с инфекциями, слабостью, вялостью, утомляемостью, головокружением, стимулирует обновление клеток.



АСКОРБИНОВАЯ К-ТА



Содержится:
в цитрусовых,
сладком
перце,
ягодах,
моркови



Содержание витамина С в 100 г продукта в мг

Продукты	мг
Шиповник (сухой)	1200
Шиповник (свежий)	470
Капуста	50
Капуста цветная	70
Чёрная смородина	200
Апельсины	60
Земляника	60
Облепиха	200
Горох	0
Фасоль	0
Горошек зелёный	25
Лук зелёный	30
Свекла	10
Грибы белые св.	30
Грибы сушеные	150
Пшено	-
Крупа гречневая	-

Продукты	мг
Яйца	-
Хлеб белый	-
Печень говяжья	33
Говядина	следы
Курица	-
Мясо кролика	-
Томаты	25
Творог	0,5
Сыр	10,5
Кета	2,2
Икра чёрная	7,0
Дрожжи	-
Чай	10
Кофе	-
Молоко	1,15

Суточная потребность 50-100 мг

Выводы.

В ходе проекта мы постарались изучить влияние витамина С на организм человека и, проведя опрос обучающихся выявили, что эта тема является актуальной на сегодняшний день.

Выводы.

Главным итогом нашей работы над проектом является то, что мы смогли проявить себя в совместной деятельности.

**«Будьте здоровы!
Повышайте свой
иммунитет к простудным
заболеваниям, принимая
витаминовые комплексы,
главный из которых
витамины С (знакомая с
детства аскорбинка)**

Спасибо



за



ВНИМАНИЕ