

Витамины

Презентацию подготовила
учитель биологии МКОУ-
Малоирменской ООШ
Макашова Анна Ильинична

Для чего нужны витамины?

- Витамины - органические соединения, которые участвуют во многих обменных процессах, помогают организму вырабатывать нужные для жизнедеятельности вещества и пр. Большая часть витаминов в человеческом организме не синтезируется, тем не менее, их присутствие жизненно необходимо. Именно поэтому важно получать достаточное количество витаминов «извне» - с пищей, с приемом витаминных препаратов или БАДов.

История открытия витаминов

- Ко второй половине 19 века было выяснено, что пищевая ценность продуктов питания определяется содержанием в них в основном следующих веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды.
- Считалось общепризнанным, что если в пищу человека входят в определенных количествах все эти питательные вещества, то она полностью отвечает биологическим потребностям организма. Это мнение прочно укоренилось в науке и поддерживалось такими авторитетными физиологами того времени, как Петтенкофер, Фойт и Рубнер.

- Недостаток одного витамина может привести к нарушению обмена других витаминов и даже их полного выведения из организма. Например, дефицит витамина Е приводит к нарушению обмена витамина Д.
- Важно знать, что недостаток витаминов в организме может быть вызван не только их малым поступлением с пищей, но и несбалансированным питанием человека в принципе. Например, недостаточное поступление жиров негативно влияет на усвоение витаминов А, Е, Д, К.
- В заключение хотелось бы повториться, что роль витаминов в оптимальной работе организма огромна. Каждый витамин обладает уникальным набором полезных свойств. Именно поэтому питание человека должно быть сбалансированно, а рацион должен содержать все нужные витамины в рекомендованных специалистами количествах. Зимой можно подпитывать организм поливитаминными препаратами, но лучше это, конечно, делать под наблюдением доктора.

Какие витамины за что отвечают ?

- Для того, чтобы приобрести максимально полезный комплекс витаминов, который будет подходить именно вашему организму, конечно, нужна консультация специалиста. Но, в случае, если к специалисту идти нет времени, либо просто не очень хочется, вы должны владеть информацией, какие витамины и микроэлементы для чего нужны.
- **Витамин А**, в первую очередь, отвечает за остроту зрения, а также влияет на состояние кожи и волос, ногтей и зубов. К тому же, достаточное количество этого витамина – ваш щит против морщин и защита организма от инфекций.
- **Витамины группы В**. Незаменимые витамины для «правильного» функционирования нервной системы. Нехватка **витамина В1** – депрессия и раздражительность. **Витамин В2** – о его недостатке в организме могут сигнализировать трещинки в уголках рта и перхоть. Если наш организм недополучает **витамин В6**, то это чревато быстрой утомляемостью, бессонницей, мигренями. Рассеянность и невнимательность, плюс плохой аппетит – все это недостаток **витамина В12**.
-
- **Витамин С** – без него наш организм слабее и «дряхлеет, ведь именно благодаря наличию этого витамина, наш организм способен самостоятельно вырабатывать коллаген, который отвечает за фактор «старения кожи», ко всему «С» -это отличное профилактическое средство, укрепляющее все защитные функции организма. Ну и конечно, наши сосуды – витамин С делает их упругими и эластичными.
- **Витамин D** - витамин роста, без него кальций и фосфор, абсолютно бесполезны.
- **Витамин Е** – молодость и здоровье каждой женщины, кроме того, этот витамин относится к сильнейшим антиоксидантам, способен противостоять разрушительному действию канцерогенов.
- И еще множество полезных, а главное необходимых нашему организму витаминов и микроэлементов, которые, зачастую, получить мы можем лишь съев «чудо-пилюльку».

Какие витамины в каком возрасте важны?

- Как я уже говорила, лучше получить консультацию у специалиста, ведь все мы разные с различными физиологическими потребностями, кому-то нужно одно, кому-то другое.
- Так, например, тем, кто любит покурить, в первую очередь необходимо восполнять витамин С. Женщинам до 30-ти – фолиевую кислоту. Мужчинам полезен витамин А, чтобы дольше оставаться «в форме» - этот витаминчик должен быть в норме. Чтобы не забивать вам голову тонкостями, дам вам рекомендации какие витамины принимать. Итак:
- 1. Центрум, Витрум, Мульти-табс классик, Компливит, Триовит – подходят для всей семьи.
- 2. Джунгли, Мульти-табс для младенцев и юниор, Санасол для детей (сироп) и тинейджеров, Витрум циркус, Центрум детский, Мульти-витапол, Пиковит – подойдут для детей.
- 3. Геримакс, Витрум атеролитан Геримакс женьшень, Супрум для активной жизни и Витрум перфоменс, Ревит – для тех кому от 20 до 50.
- 4. Витрум центури, Ундевит, АлфаВИТ 50+ – для тех кому за 50-т.
- 5. Гендевит, Прегнавит, Матерна, Витрум пренатал, Прегна – для будущих и кормящих мам.
- 6. Витрум Бьюти и Супрум шарм – прекрасно укрепят волосы и ногти, а вот для улучшения состояния кожи, лучше всего подойдут Мегамакс-энерджи, Триовит.

Какие бывают витамины?





Витамины

Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови



Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей



Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла



Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника



Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды



Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи



Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры



Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши



Широко распространена в природе: почти все растения и животные



Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко



Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника



Продукты животного происхождения (особенно печень)



■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица