

Устный журнал
**«Азбука здоровья:
ВИТАМИНЫ»**

Учитель: Башканова Т.В.

Страница №1

История открытия витаминов

Витамины

Витамины – это биологически активные вещества, действующие в очень незначительных количествах.

Происходит название от латинских слов:

«вита» – жизнь

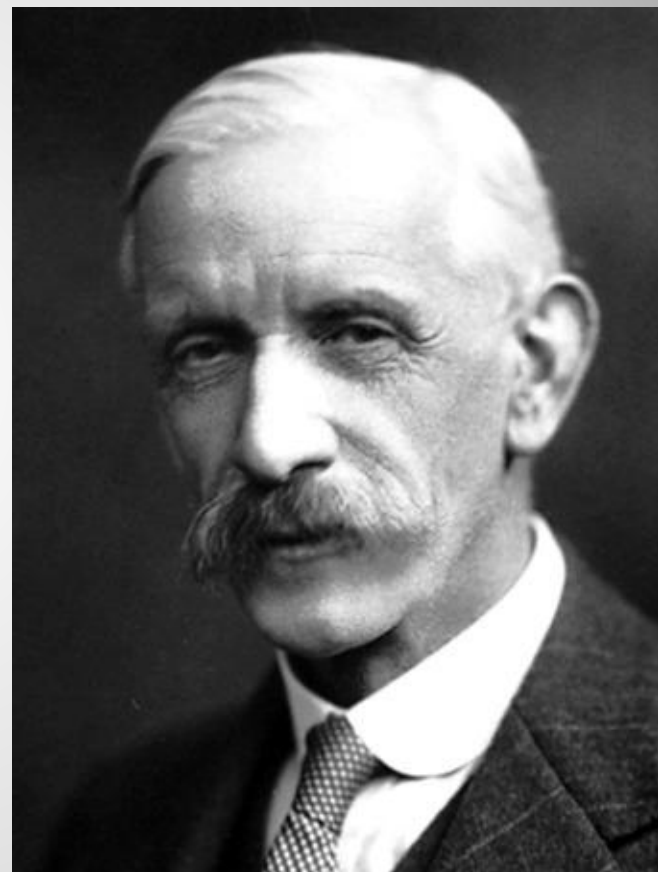
«амин» – содержащий азот.

Николай Иванович Лунин

1880 год: сделал вывод о наличии в пище жизненно важных, на тот момент неизвестных веществ.



Христиан Эйкман; Фредерик Хопкинс



В 1929 году получили Нобелевскую премию за открытия
ВИТАМИНОВ



**Куры, питавшиеся
полированным рисом**

Авитаминоз В1- болезнь «бери-бери»



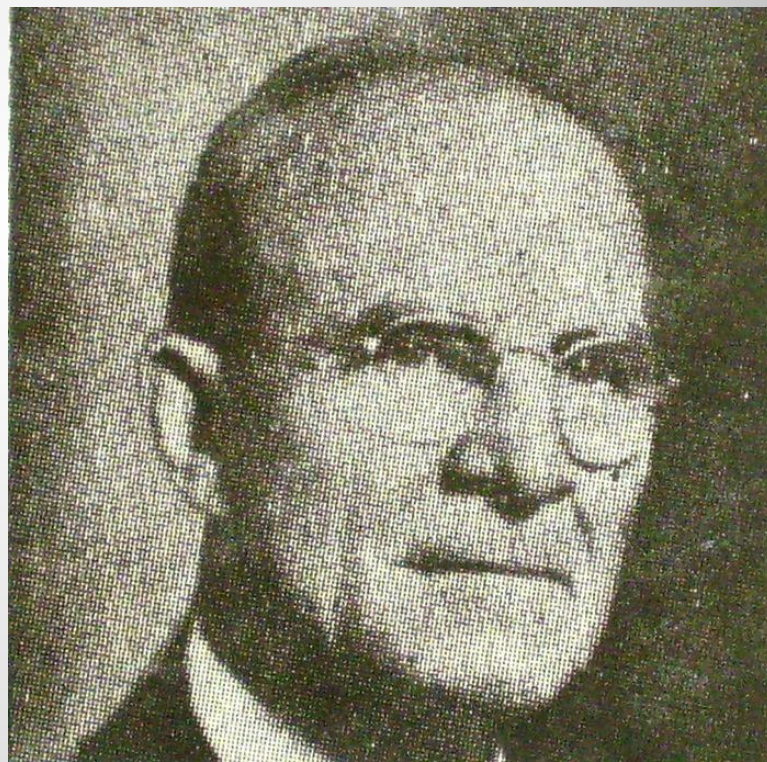
Рис. 24. Атрофия мышц при бери-бери.



Рис. 23. Судороги у голубя при авитаминозе В₁.

Казимир Функ

1911 год: выделил
кристаллическое
вещество,
излечивающее болезнь
«бери-бери»
Назвал его «витамине»





Страница №2
Биологическая роль
витаминов в
жизнедеятельности
организма

1. поддержание работы обмена веществ;
2. ускорение всех химических реакций;
3. Обезвреживание свободных радикалов и канцерогенов

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, капуста, шпинат, 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)



Страница №3

Топ – 10

**Фруктов с высоким
содержанием витаминов**

Яблоко

Мандарин

Апельсин

Киви

Гранат

Ананас

Груша

Банан

Манго

Грейпфрут

Страница №4

Топ – 10

**Овощи, наиболее богатые
витаминами**

Морковь

Кабачок

Брокколи

Тыква

Чеснок

Белокочанная
капуста

Огурец

Помидоры

Свекла

Репа

Страница №5

Авитаминоз и болезни



Кожные заболевания

Недостаток витамина А

При недостатке витамина А нарушается нормальный рост эпителиальной ткани, работа родопсина (зрительного фермента) – развивается **куриная слепота**, становится плохая кожа.





Сухость кожи

Куриная слепота



Нехватка витамина D





Цинга



Страница № 6

Наши каши

Овсянка



- Содержит аминокислоты и растительную клетчатку.
- Крупа с высоким содержанием различных витаминов групп А, В, С, Е, К и РР (В6 – гормон серотонин – «гормон радости»;
- Содержит микроэлементы: кальций, фосфор, магний.
- Укрепляет кости.
- Помогает укрепить мышцы, снимает боль и усталость. Полезна тем, кто усиленно занимается спортом и испытывает большие физические нагрузки.

- Снижает уровень холестерина;
- Защищает организм от свободных радикалов, которые вызывают онкологические заболевания.
- Нормализует уровень сахара в крови.
- Полезна людям с гастритом и язвой желудка.

Овсяная каша поможет вам не только укрепить своё здоровье, но и повысить настроение.

Гречневая каша



- микроэлементы: фосфор, железо, кальций, медь, цинк, марганец (медь и железо активно помогают организму вырабатывать гемоглобин, а цинк способствует усвоению полезных веществ)
- витамины РР, Е, В1 и В2, по количеству которых гречиха обходит все крупы. Да и по количеству витамина Р (рутина) гречневая каша лидирует.

Пшённая каша



- Химический состав пшена
- Энергетическая ценность: 320-340 кКал
- Крахмал: 60-75%
- Клетчатка: 0,5-0,9%
- Зола: 1-1,5%
- Витамин В1: 4 мг/кг
- Витамин В2: 0,5-1 мг/кг
- Витамин РР: 10-14 мг/кг

Ячневая каша

- Содержит громадное количество витаминов, среди которых присутствуют витамины А, В, D, РР.
- Снижает уровень холестерина в крови и избавляет сосуды от бляшек.
- Рекомендуются людям, имеющим проблемы с печенью.
- Очищает организм от шлаков и токсинов.

- Снижают риск простудиться в ненастную погоду.
- Улучшает деятельность мочеполовой и эндокринной системы.
- Помогает бороться с депрессией и частой переменной настроения, стрессами.
- Нормализует работу щитовидной железы.

● Пожелаем друг другу **здоровья:**

● **Здоровья, счастья и удачи**
От всей души мы всем желаем!
И мы уверены, мы знаем,
Что будет так, а не иначе!

Спасибо!!!