

Витамины и здоровье

Учитель биологии Журавец Е.А.
СШ имени С. Серикова.

в начале сотворил бог небо и землю. земля была покрыта брокколи, цветной капустой и шпинатом, и овощами разными: зелеными, желтыми и оранжевыми всех видов,
и у адама с евой жизнь была долгой и здоровой.
и сотворил сатана мороженое «бен и джерри», и бублики с маслом.
и спросил сатана адама: «хочешь ли ты отведать жирного сыра с бубликом?»
и ответил адам: «да!»

и добавила ева: «и я хочу! и добавь солений!»

и поправились адам с евой каждый на 3 килограмма.

и сотворил бог живой био-йогурт, чтобы ева смогла сохранить фигуру, которую так любил адам.

и сотворил сатана белую пшеничную муку, дрожжи и тростниковый сахар, и перемешал их.

и перешла ева с 36 размера на 44-й.

и сказал бог: «ешь с аппетитом этот зеленый салат из моего райского сада!»

и сказал сатана: «и добавь в него соус из голубого сыра, и положи рядом чесночный хлеб».

и расстегнули адам и ева свои пояса после трапезы.

и сказал бог: «послал я вам свежие овощи для здорового сердца, и оливковое масло холодного отжима».

и выложил сатана на стол бараний кебаб, шуарму в пите, и курицу жареную в панировочных сухарях, и предложил есть, не стесняясь.

и подскочил у адама и евы холестерин до небес.

и сотворил бог картофель, запеченный в духовке без масла, с повышенным содержанием калия и других полезных ингредиентов.

и почистил сатана картофель, нарезал его на тоненькие ломтики, и пожарил его в глубоком масле, и назвал его «чипсами», и щедро посолил.

и еще набрал веса адам. а у евы выскочили прыщи.

и сотворил бог кроссовки для бега, и дал их своим детям, чтобы сожгли они излишек веса.

и дал сатана адаму и еве кабельное телевидение с пультом дистанционного управления, чтобы не напрягались, если захотят переключить программы.

и смеялись, и плакали адам и ева напротив мерцающего экрана, и надели удобные домашние тренинги с резинкой на животе.

и дал бог адаму и еве постное мясо, диетические продукты, нежирные сосиски, чтобы не набирали они много калорий.

и сотворил сатана макдональдс, и чизбургер за пять шекелей.

и сказал сатана адаму: «ты хочешь чипсы?»

«да! - ответил адам – увеличенную порцию!»

и получили адам и ева инфаркт!

и вздохнул бог, и создал операцию по шунтированию сосудов сердца.

и усмехнулся сатана, продолжая схватку, и создал министерство финансов и больничные кассы.

Вот так. нам надо помнить, что мы всегда выбираем сами и имеем то, что хотим.
У каждого из нас всегда есть выбор!

Витамины и здоровье!



Витамины и Здоровье.



Витамины - это биологически активные вещества, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма человека и хорошего самочувствия. За редким исключением, они не синтезируются в организме, а поступают к нам с пищей (в основном, с овощами и фруктами). Витамины обеспечивают образование ферментов, которые поддерживают процесс обмена веществ в организме. Они также укрепляют иммунитет и выполняют защитную функцию, обезвреживая ядовитые вещества, которые попадают в организм извне. Витамины разделяют на жирорастворимые (витамины А, D, Е, К) и водорастворимые (витамины группы В и витамин С).



Витамин А

- **Витамин А** влияет на рост человека, развитие мышц, состояние кожи и слизистых оболочек, остроту зрения, регулирует обменные процессы. При его дефиците отмечается замедление роста и похудание у детей, ухудшается зрение в сумерках; кожа становится сухой и грубой, шелушится на руках и ногах; ногти делаются сухими и тусклыми; отмечается сухость слизистых оболочек. При избытке витамина А возникает головная боль, тошнота, вялость, сонливость, раздражительность.



В сутки взрослому человеку требуется 1-2,5мг витамина А. Потребность в витамине А возрастает при нахождении в среде, неблагоприятно действующей на кожу и слизистые оболочки, при инфекционных заболеваниях, а также для лиц, чья деятельность

-
- В чистом виде витамин А содержится только в продуктах животного происхождения (рыбий жир, сливки, творог, сметана, печень, жир, сердце, мозги, сливочное масло, яичный желток). Однако в организме витамин А образуется также из бета-каротина, который содержится в ярко окрашенных (красных и желтых) фруктах и овощах (моркови, тыкве, манго, абрикосах, рябине, арбузах, красном перце и т.п.), а также в шпинате, салате, зеленом горошке, щавеле, зеленом луке.

-
- Витамин А действует наиболее эффективно, если его принимать с витаминами группы В, D, Е; его действие усиливается такими минеральными элементами, как кальций, фосфор, цинк. Он усваивается в присутствии жиров.

-
- Витамин А в течение короткого времени выдерживает высокие температуры. Чувствителен к окислению кислородом и боится ультрафиолетовых лучей. Алкоголь и никотин его разрушают.

Витамин В



- **Витамин В1** регулирует работу нервной системы, органов пищеварения, нормализует углеводно-жировой обмен, положительно влияет на умственные способности и душевное состояние. Признаками недостатка витамина В1 являются головная боль, нарушение умственной деятельности, потеря аппетита, нарушение функции нервной системы, депрессия, усталость, раздражительность, бессонница, нарушения сердечно-сосудистой системы.

Суточная норма потребления витамина В1 для взрослого человека составляет 1,3-2,6 мг. Показания к его применению - заболевания нервной системы, стрессовые ситуации, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, сердечная недостаточность, сахарный диабет, ожирение.



Витамин В1 содержится в злаковых крупах, муке грубого помола, бобовых, моркови, свекле, редьке, капусте, картофеле, луке, грецких орехах, мясе, нежирных молочных продуктах.

-
- При тепловой кулинарной обработке продуктов теряется 25% - 30% витамина В1, а при контакте с металлами он разрушается. Также витамины группы В разрушают алкоголь, кофеин и антибиотики, а мочегонные средства выводят их из организма.

Витамин В2



- **Витамин В2** участвует в синтезе гемоглобина, ускоряет процессы обмена веществ, влияет на рост и восстановление клеток, сохраняет здоровой кожу, поддерживает нормальную функцию глаз. При его дефиците появляется резь и слезливость глаз, трещины в углах рта, чувство жжения кожи и воспаление слизистых оболочек.
- Суточная потребность в витамине В2 взрослого человека - 1,5-3 мг. Его применяют при заболеваниях глаз, печени, нарушении работы кишечника, интоксикациях, долго незаживающих ранах и язвах.
- Витамин В2 содержится в печени, молочных продуктах, яйцах, зернобобовых, листовых овощах, капусте, помидорах.

- После витамина В был открыт витамин С. Этот витамин навсегда победил болезни, грозившие всем тем, кто был вынужден питаться исключительно консервированными продуктами, без свежих фруктов и овощей. Известно, что это может привести к цинге, пародонтозу и множеству других заболеваний кожи и органов.





Витамин С

Витамин С повышает защитные силы организма, мощный антиоксидант, укрепляет стенки кровеносных сосудов, препятствует возникновению атеросклероза, стимулирует кроветворение, препятствует образованию канцерогенов, стимулирует деятельность эндокринных желез. Он разрушает многие бактерии, помогает вырабатывать антитела и улучшает их работу, является натуральным антигистамином (противоаллергическим средством). Витамин С широко применяется для профилактики раковых заболеваний (особенно желудка). Его регулярное и длительное применение способствует предотвращению образования катаракты. При его недостатке проявляется быстрая утомляемость, кровотечение из десен и носа, подкожные кровоизлияния (гематомы). При передозировке он может способствовать нарушению функции печени и поджелудочной железы, образованию камней в почках, появлению аллергической кожной реакции.

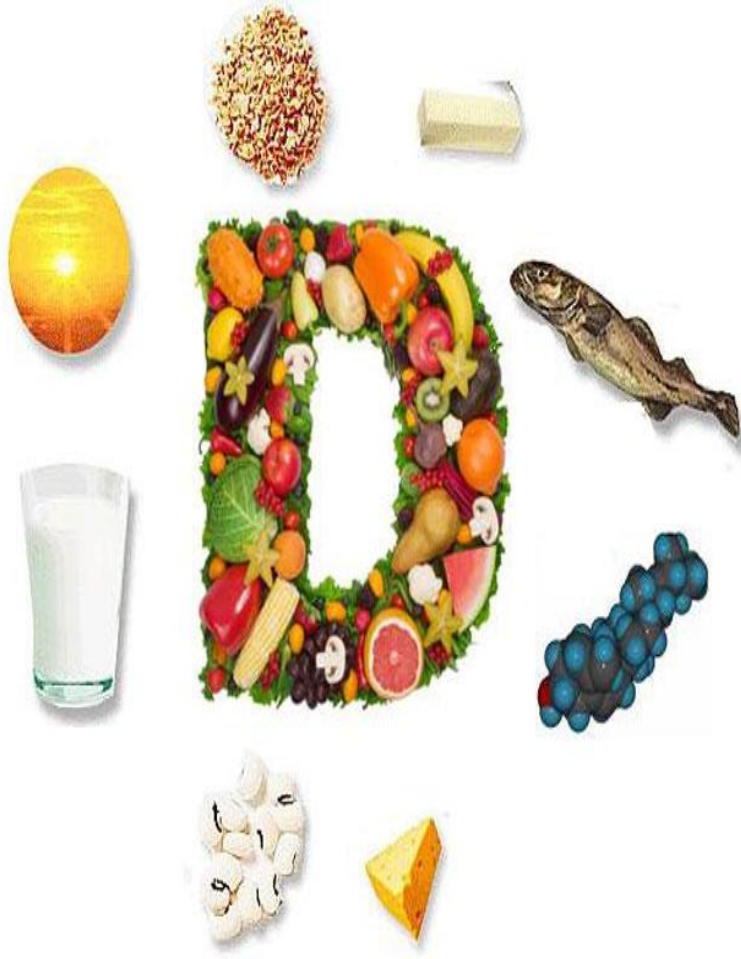
-
- Ежедневная потребность в витамине С для взрослого человека 90-110 мг. Некоторые специалисты считают, что ежедневно нужно принимать 250-500мг витамина, чтобы его антиоксидантные свойства могли проявиться в полной мере. Большие дозы полезны для больных сахарным диабетом, заядлых курильщиков, женщин, пользующихся противозачаточными препаратами. В самом начале проявления простудных симптомов прием ударной дозы витамина (500-1000мг) поможет предотвратить болезнь.



- Витамин С содержится в цитрусовых (апельсинах, лимонах, грейпфрутах) кизиле, черной смородине, рябине, облепихе, картофеле, квашеной капусте красном перце, хрене, зеленых листовых овощах, а также во всех фруктах. Витамин С лучше усваивается, если его принимать с кальцием и магнием.

-
- Витамин С очень нестойкий. После трех дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30% витамина а при комнатной температуре - около 50%. При физической усталости и эмоциональном стрессе количество витамина С в организме уменьшается, поэтому в эти периоды его надо принимать больше. Курящим людям требуется на 50% больше витамина С, чем некурящим.

Витамин D



- **Витамин D** нормализует фосфорно-кальциевый обмен и укрепляет костную ткань, улучшает состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, повышает сопротивляемость организма. При дефиците витамина D у детей может развиваться рахит, а у взрослых - остеомиелит, артрит и другие заболевания костного аппарата, а также повыситься риск переломов костей. Также при его нехватке может развиваться глухота, поскольку звуки передаются в мозг через мельчайшие косточки. При его передозировке наблюдается общая слабость, тошнота, понос, потеря аппетита, повышение температуры. Его избыток может также вызвать хрупкость и ломкость костей.
- Витамин D очень легко получить, поскольку он образуется в организме под воздействием солнечного излучения. Поэтому достаточно 15-20 минут в день посидеть на солнце с открытым лицом и руками. Кроме того, витамин D содержится в морской рыбе (в том числе консервированной), яйцах, молоке, сливочном масле, печени, грибах. Он лучше усваивается, если его принимать вместе с жирами. Он также хорошо сочетается с витаминами A, C, а также с кальцием и

Витамин Е

- **Витамин Е** - сильный антиоксидант, активно тормозит окислительные процессы и замедляет старение клеток, защищает мышцы от повреждения при физических нагрузках, благотворно влияет на работу половых и некоторых других желез, восстанавливает детородные функции, влияет на работу мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение, способствует увлажнению и замедляет увядание кожи. Он показан при преждевременном старении, нарушении менструального цикла у женщин и функции половых желез у мужчин, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарном диабете. Дефицит витамина Е может наступить после значительных физических нагрузок, в этом случае будет отмечаться гипотония и мышечная слабость. Суточная потребность взрослого человека в витамине Е - 10-12 мг. Дефицит витамина Е встречается редко, поскольку он содержится во многих продуктах и может накапливаться в организме. Больше всего витамина Е содержится в растительных маслах, рыбе, помидорах, салате, горохе, петрушке, пророщенных зернах, арахисе, подсолнечных семечках. Витамин Е, также как и D, лучше усваивается при сочетании с жиром.



При нехватке витаминов в организме развивается гиповитаминоз, который характеризуется раздражительностью, повышенной утомляемостью, ухудшением аппетита, нарушением сна. Длительный дефицит витаминов может негативно сказаться на жизненно важных функциях организма. Поэтому, чтобы поддерживать свой организм в хорошем состоянии, необходим дополнительный прием витаминов в виде обогащенных продуктов (например, фруктовых соков) и витаминных комплексов, причем не только зимой и весной, а круглый год. При этом необходимо помнить, что овощи, выращенные в парниках, содержат меньше витаминов, чем те, которые растут в открытом грунте (это, в частности, связано с изменением характеристик солнечного излучения при прохождении через стекло).

○ необходимо принимать мультивитамины если:

- Вы много работаете или находитесь в постоянном движении
- У вас острые или хронические заболевания
- Вы хаотично питаетесь
- Вы сидите на низкокалорийной диете, чтобы сбросить вес
- Вы беременны или кормящая мать
- Вы курите
- Вам за 50
- Вы подросток
- Вы проживаете в неблагоприятной экологической обстановке
- По какой-либо причине в вашем питании отсутствует целая группа продуктов, например, молочные продукты, фрукты и т.п.

Спасибо за
внимание!