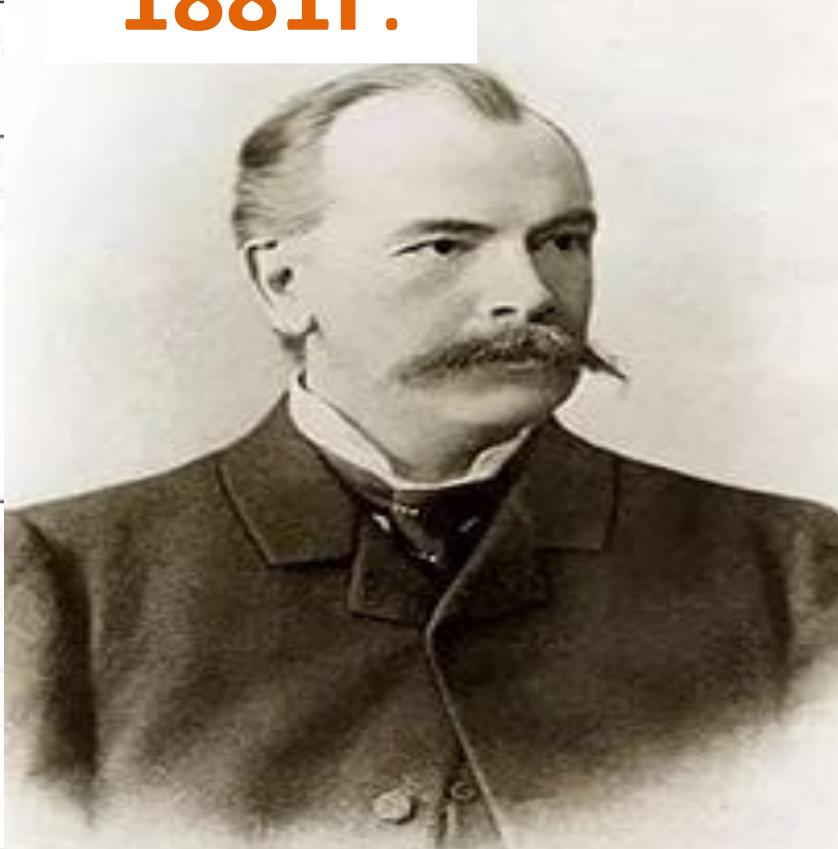






Эксперименты Лунина

1881г.

| Начало эксперимента |  | Результат эксперимента |
|--|---|--|
| 1 группа  | |  Нормально развивались |
| 2 группа  | |  Погибли |

Лунин сделал **вывод** о существовании какого-то неизвестного вещества, необходимого для жизни в небольших количествах.



1890 г.

Голландский врач
Эйкман, живший и
работавший на острове
Ява в тюремной
больнице



Из истории открытия

1912 г.

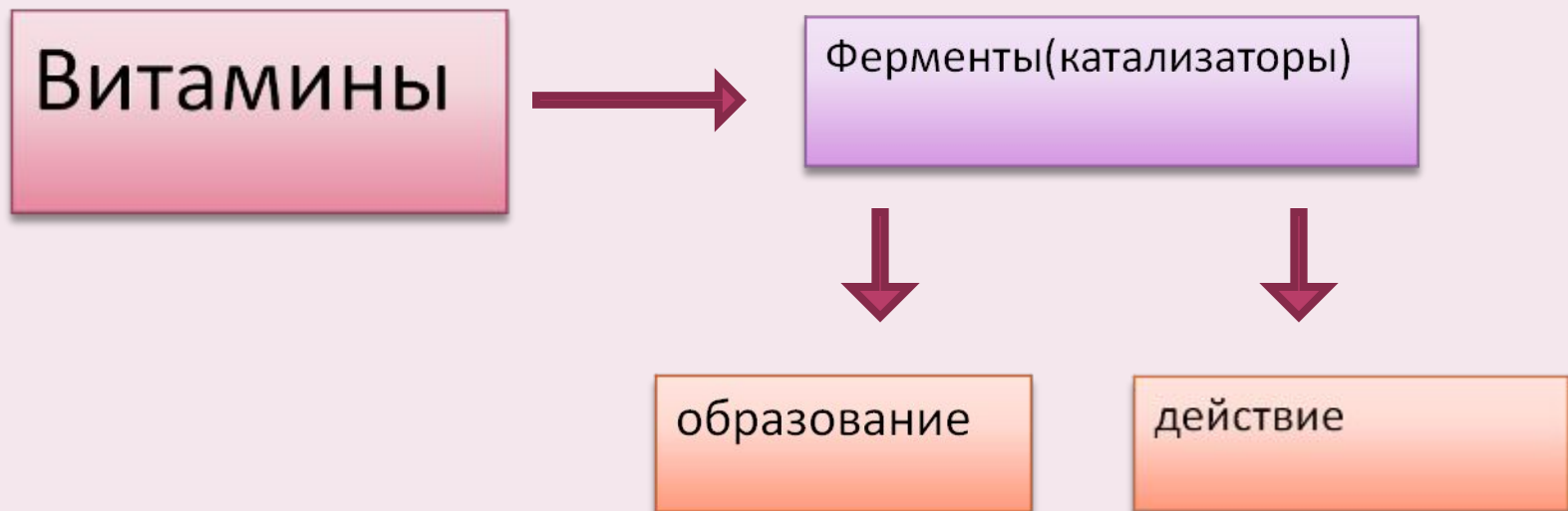
Польский ученый **Казимир Функ** выделил из отрубей жёлтые кристаллы , которые излечивали от паралича. Он предложил назвать эти важные вещества **ВИТАМИНАМИ** (от лат. «ВИТА» – жизнь, «АМИН» – содержащий азот)



Витамины- чудесные вещества.



Витамины (от лат. «вита» - жизнь) – органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов жизнедеятельности.





Мало или много???

- **Авитаминоз**-отсутствие того или иного витамина в организме в результате неполноценного питания.
- **Гиповитаминоз**- недостаток того или иного витамина, приводящий к нарушению физиологических процессов в организме.
- **Гипервитаминоз**- передозировка витаминов, проявляющаяся как тяжелое отравление организма.

ВИТАМИНЫ



Виды

Водорастворимые

Витамин С
(аскорбиновая кислота)
Витамины группы В:
• Витамин В1 (тиамин)
• Витамин В2 (рибофлавин)
• Витамин В12
(цианокобаламин)

Жирорастворимые

- Витамин А (ретинол)
- Витамин D (кальциферол)
- Витамин Е (токоферол)

Водорастворимые витамины

| Название витамина | Функции | Симптомы авитаминоза и гиповитаминоза | Источники витамина для организма, суточная потребность (мг) |
|----------------------------------|---|--|--|
| С Аскорбиновая кислота | Синтезирует антитела, повышает сопротивляемость организма, препятствует старению. | Цинга: слабость, кровоточивость дёсен, ослабление иммунитета | Плоды шиповника, черной смородины, лимоны, капуста, укроп (50-100мг) |
| В₁ тиамин | Регулирует работу нервной системы, нейтрализует действия ядовитых соединений. | Бери – бери: параличи, судороги; раздражительность, нарушение сна. | Оболочки зёрен злаковых растений, крупы, печень, мясо, яйца (2-3мг). |



На зарядку становись!

- Отсутствие витамина – это

АВИТАМИНОЗ



- Недостаток витамина– это

ГИПОВИТАМИНОЗ



- Переизбыток витамина– это

ГИПЕРВИТАМИНОЗ



Жирорастворимые витамины

| Название витамина | Функции | Симптомы авитаминоза и гиповитаминоза | Источники витамина для организма, суточная потребность (мг) |
|-------------------------|--|---|---|
| A Ретинол | Образование зрительного пигмента родопсина, рост эпителиальных тканей. | «Куриная слепота»- нарушение сумеречного зрения, изъязвление кожи | Печень, сливочное масло, сыр. Вырабатывается из каротина в организме (около 1мг) |
| D кальциферол | Нормальное развитие костей. | Рахит – размягчение и искривление костей . | Животная пища: печень, яйца, рыбий жир, молоко. (от 0, 07мг – дети до 0,025 мг - взрослые) |

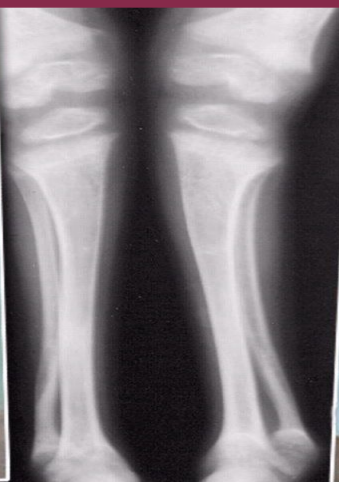
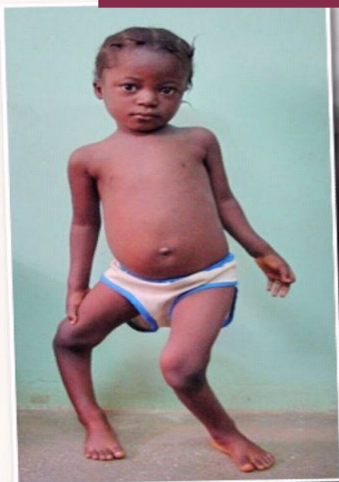
АВИТАМИНОЗЫ



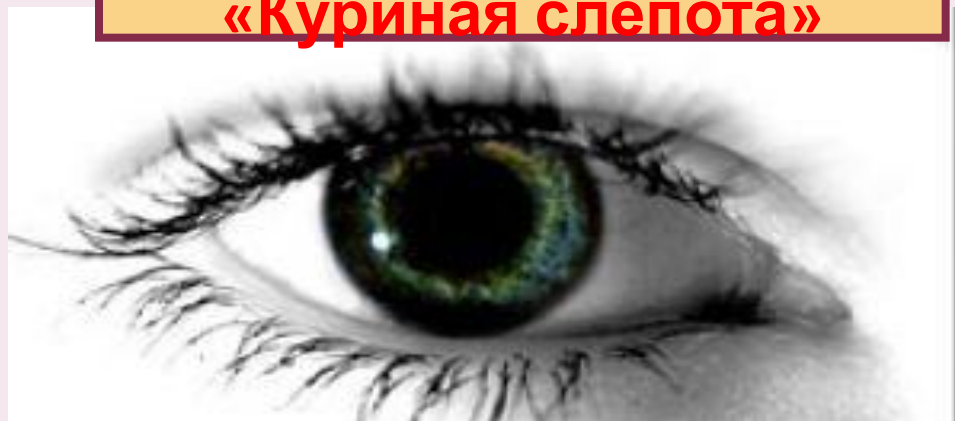
С Цинга



D рахит



А Гемералопатия
«Куриная слепота»



В₁ Бери
- бери





Ответьте «ДА» или «НЕТ»

«+»

«-»

1. Витамин поступает в организм только с пищей.
2. Цинга – это заболевание, связанное с недостатком или отсутствием витаминов группы **В**.
3. Чем больше в организме витаминов, тем лучше.
4. При отсутствии витамина **А** в пище поражаются органы зрения, кожа, дыхательные пути .

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. Рахит – заболевание, связанное с недостатком в органи... | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОТВЕТЬ | - | - | - | + | + |



Домашнее задание

Обязательное: § 37, закончить заполнение таблицы в печатной тетради на стр. 84, работа с терминами.

Дополнительное: составить кроссворд, используя ключевые понятия темы

или подготовить сообщения о витаминах РР, Е.



Оцени себя!

Урок полезен, всё понятно.

Лишь кое-что, чуть-чуть не
ясно.

Ещё придётся потрудиться.

Да, трудно всё-таки учи



Правила приготовления пищи, обеспечивающие сохранение витаминов.

- **1. Овощи очищать и нарезать перед варкой или употреблением.**
- **2. Закладывать овощи в кипящую воду, варить недолго в эмалированной посуде под крышкой.**
- **3. Овощные блюда употреблять сразу же после приготовления, длительному хранению они не подлежат.**
- **4. Для лучшего усвоения продукты, содержащие жирорастворимые витамины употреблять с маслом или сметаной.**