« Витамины »

Презентацию выполнила: Тихомирова Анна,ученица 8г класса

МБОУ «СШ № 8» г. Иваново

Руководитель: Людмила Ивановна Виноградова,учитель биологии

Содержание:

- Цель
- Что такое витамины?
- Где их найти?
- Значение витаминов
- Важнейшие витамины (A, B, C, D)
- Сохранение витаминов в продуктах питания
- Вывод

Цель

- Изучить, что такое витамины, познакомиться с их свойствами,в каких продуктах найти витамины.

Что такое витамины?

- Витамины это – органические вещества, содержащиеся в пище, необходимые для образования ферментов и других биологически активных веществ .
- Витамины обозначают буквами латинского алфавита : (A, B, C, D, B)

Где найти витамины?

- Витамины содержатся в продуктах питания растительного и животного происхождения. При разнообразном питании человек получает все необходимые витамины.

Значение витаминов

- Витамины играют очень большую роль в нашей жизни . Нехватка витаминов ведет к гиповитаминозам,а избыток к гипервитаминозам , а полное отсутствие витаминов приводит к авитаминозу .

Витамин А

- Влияет на рост и развитие, повышает защитные свойства организма.
- Витамин А оказывает сильное воздействие на процессы ороговнения клеток кожи , на состояние волос и ногтей.
- При недостатки витамина А кожа становится сухой , трескается , темнеет, изменяется состав сальных желез.
- Может снижаться зрение в сумерках.
- Витамин А содержится в печени трески , морском окуне , сливочном масле , моркови и помидорах .

Витамин В

- Витамины группы В содержатся в хлебе, фруктах и овощах , а особенно в пивных дрожжах .
- Они влияют на работу мышечной и нервной системы.
- При недостатке этого витамина че
быстро утомляется, становится не
раздражительным.

Витамин С

- Повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.
- Укрепляет кости и зубы . Препятствует образованию вредных веществ . Потребность этого витамина вырастает зимой и весной.
- Особенно много этого витамина в шиповнике , черной смородине .

Витамин D

- Образуется в нашем теле от солнечных лучей.
- Отсутствие его у маленьких детей приводит к заболеванию рахит.
- Надо больше бывать на свежем воздухе под лучами солнца , есть рыбу и рыбий жир.

Сохранение витаминов в продуктах питания

- Хранение масла должно осуществляться в масленке, которая закрыта крышкой.
- Хранить овощи и зелень нужно в темном, прохладном месте (подвале или холодильнике). Чем позже были собраны овощи перед употреблением их в пищу, тем больше витаминов будет в них.
- Благодаря быстрому замораживанию овощей и фруктов в них сохраняются все витамины, в то время как в результате тепловой сушки большинство витаминов разрушается.
- Хранить ягоды черной и красной смородины, малины нужно протерев их с сахаром.
- Чтобы сохранить витамин С в ягодах, также можно проварить их в течение 5 минут.
- Процесс варки обычного варенья или джема способствует разрушению витаминов.

Вывод

- Теперь Я знаю, что такое витамины.
- Где их найти.

Какие бывают витамины , и каково их значение в организме.

- Я знаю правила сохранения витаминов в продуктах.