

«Химия и здоровье»

Выполнила: Огиенко Ксения,
учащаяся группы № 10

Руководитель: Бузмакова С.В.,
преподаватель информатики

Витамины



Здорово

Жирорастворимые
(А, D, Е, К)



Водорастворимые
(все остальные)

Витамин А

- Встречается только в продуктах животного происхождения.
- Содержатся в ярко жёлтых, зелёных и оранжевых фруктах и овощах.



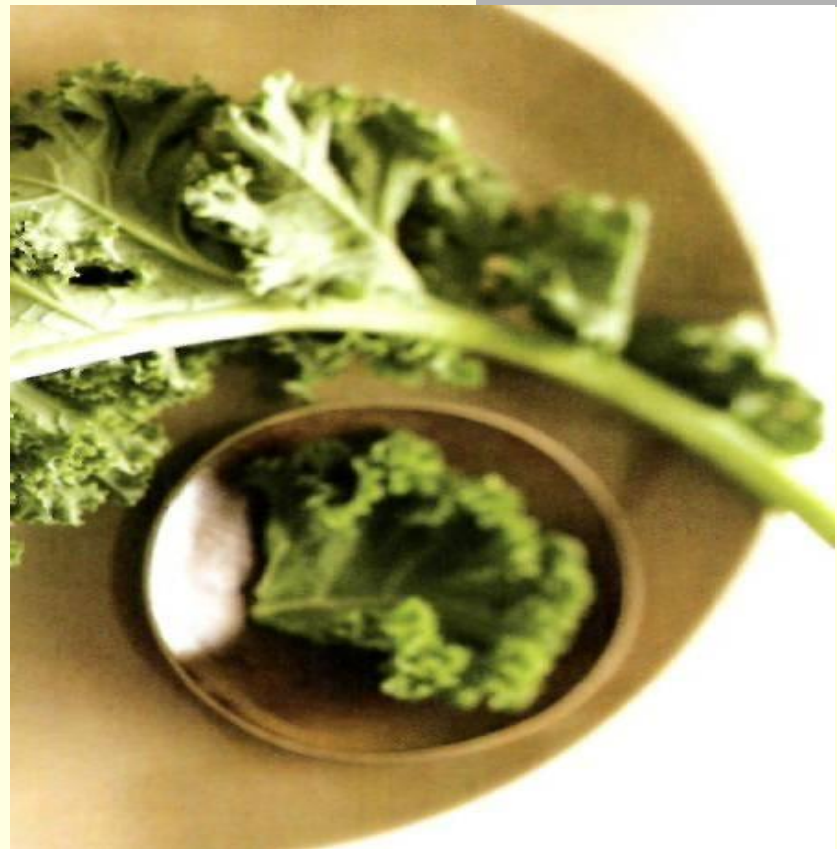
Витамин D

- Этот витамин в большой степени оказывает влияние на рост и сохранение костной ткани в организме.



Витамин К

- Необходим для нормальной свёртываемости крови и синтеза белка.



Витамин Е

- Представляет собой привычный жирорастворимый витамин, встречающийся в нескольких вариантах.



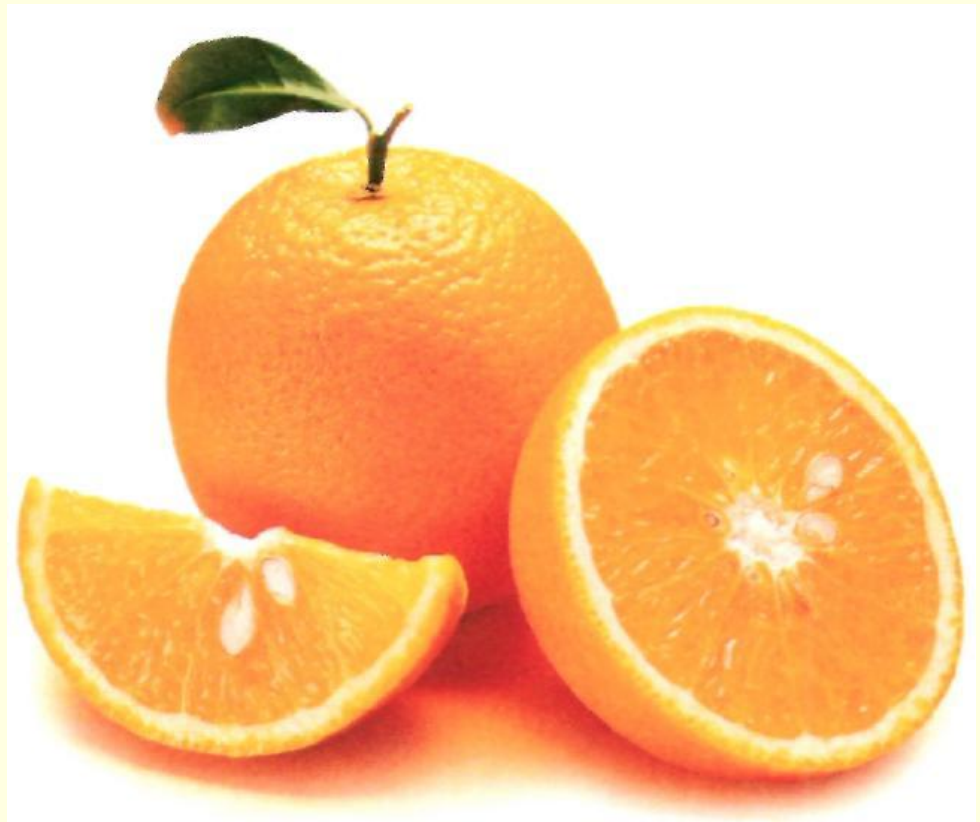
Комплекс витаминов группы В

- Комплекс этих витаминов необходимы для выполнения множества функций, но их первостепенная задача заключается в высвобождении энергии из углеводов, жиров и белков.



Витамин С

- Самый известный из жизненно необходимых питательных веществ.
- Применяется при профилактике и лечении общих простудных заболеваний



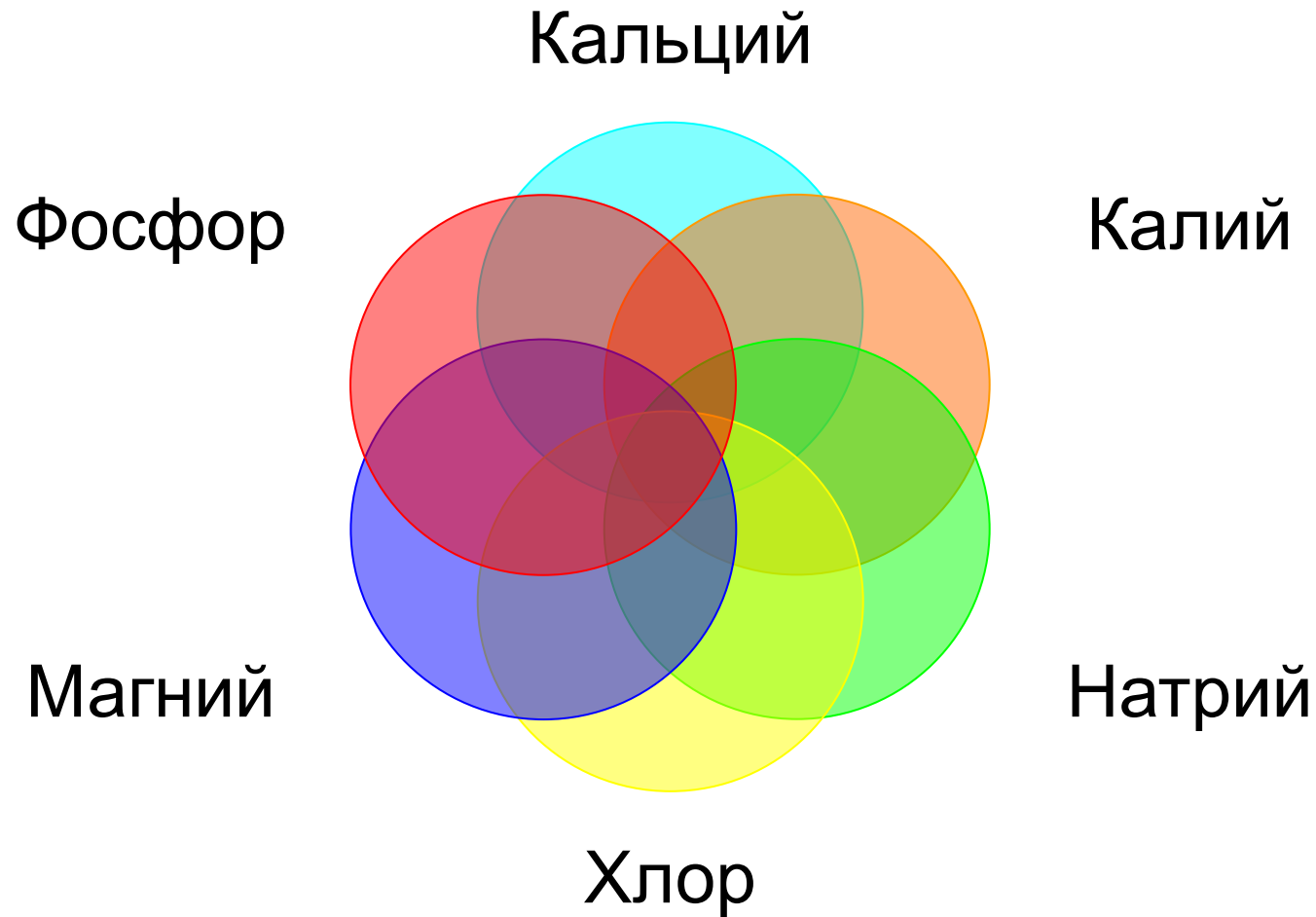


Макроэлемнты

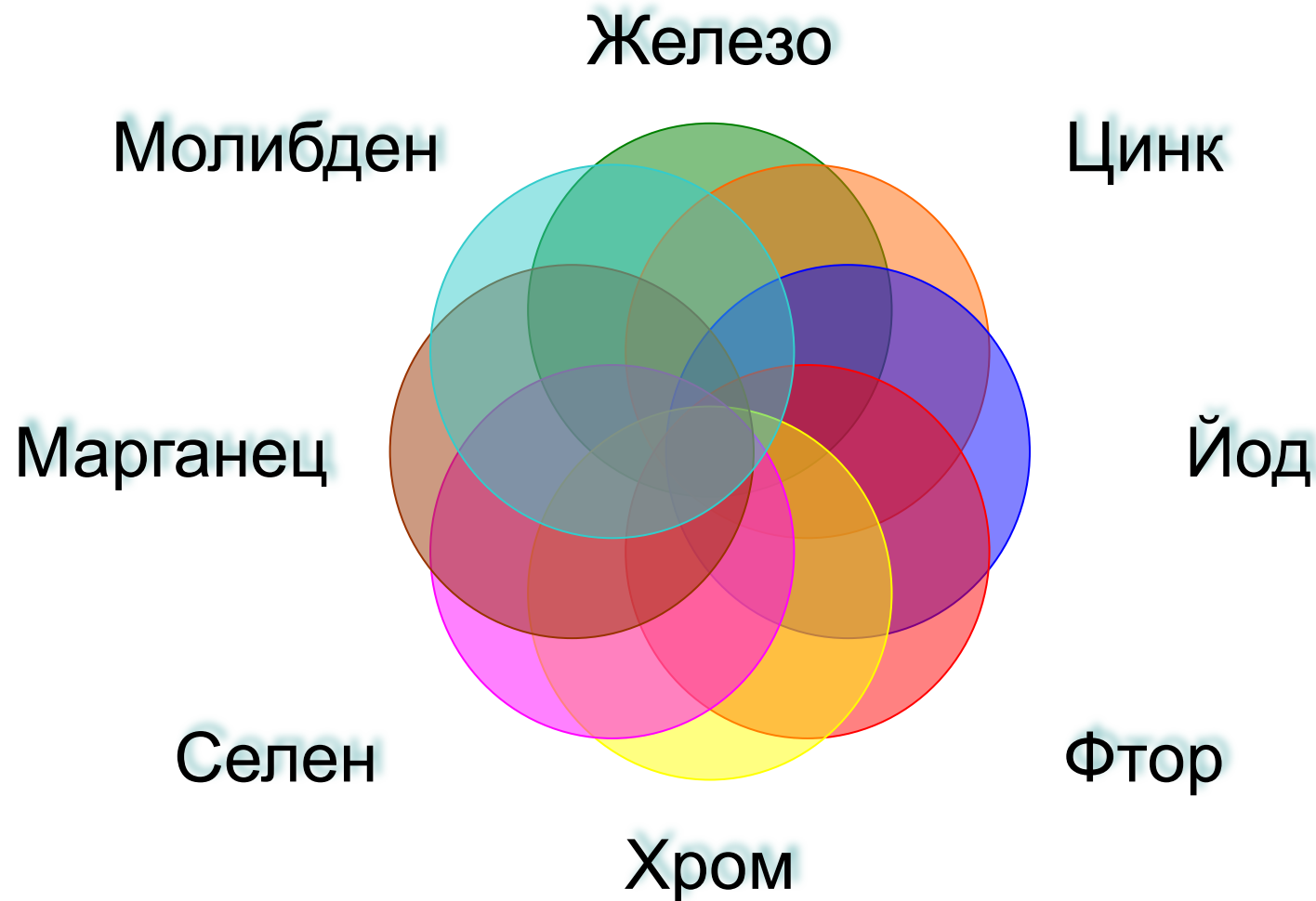


Микроэлемнты

Макроэлементы



Микроэлементы



Минеральная вода



Химический состав минеральной ВОДЫ

Гидрокарбонат	200-300
Хлориды	100-200
Сульфаты	1200-1500
Магний	50-100
Натрий+Калий	100-200
Кальций	400-800
Нитраты	Не более 50
Нитриты	2
Общая минерализация	2,2 – 2,8 мг/л

**Соль
воды**

Бикарбона
тная
вода

Сульфатна
я
вода

Хлоридная
вода

Магниева
я
вода

Фторная
я
вода

Железиста
я
вода

Кислая
я
вода

Натриевая
я
вода

Кальциева
я
вода

Мягкая
я
вода

Полезные свойства природной питьевой минеральной воды

- Повышает жизненный тонус;
- Нормализует обменные процессы в организме;
- Способствует выведению шлаков и токсинов;
- Улучшает пищеварение;
- Не калорийна и помогает уменьшить аппетит во время диет;
- Способствует снижению веса;
- Обладает противовоспалительным и бактерицидным свойством;
- Улучшает кровообращение;
- Не содержит хлора;
- Улучшает вкусовые качества;
- Укрепляет зубную эмаль;
- Препятствует развитию кариеса и пародонтоза

Бикарбонатная вода

Содержит: более 600 миллиграммов бикарбонатов на литр.

Рекомендуется:

- людям, активно занимающимся спортом,
- грудным детям (особенно при частой рвоте)
- больным циститом.

Сульфатная вода

Содержит: более 200 миллиграммов сульфатов на литр.

Рекомендуется:

- тем, у кого проблемы с печенью;
- имеет слабительный эффект.

Хлоридная вода

Содержит: более 200 миллиграммов хлоридов на литр.

Рекомендуется:

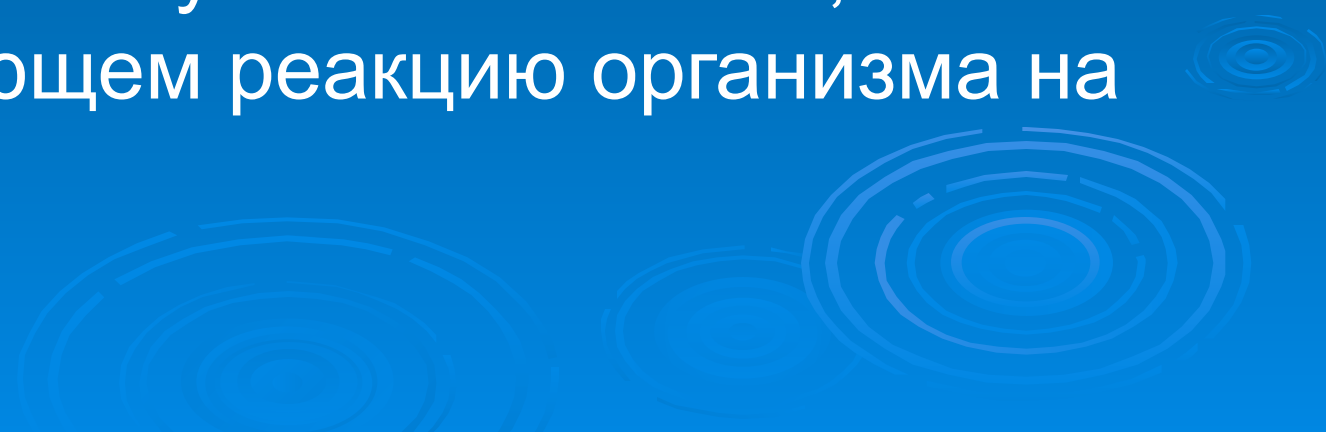
хлориды, часто соединенные с натрием, помогают регулировать работу кишечника, желчных путей и печени, поэтому воду стоит пить тем, у кого есть проблемы в этой области.

Магниева вода

Содержит: более 50 миллиграммов магния на литр.

Рекомендуется:

в стрессовых ситуациях, поскольку магний участвует в механизме, регулирующем реакцию организма на стресс.



Фторная вода

Содержит: более 1 миллиграмма фтора на литр.

Рекомендуется:

беременным; людям, страдающим остеопорозом (особенно полезно ее чередовать с водой, богатой кальцием); а также тем, кто живет в районе, где фторируется водопроводная вода.

Железистая вода

Содержит: более 1 миллиграмма железа на литр.

Рекомендуется:


людям, страдающим железодефицитной анемией.

Кислая вода

Содержит: более 250 миллиграммов
ангидридов углекислоты на литр.

Рекомендуется:

тем, у кого понижена кислотность
желудочного сока.



Натриевая вода

Содержит: более 200 миллиграммов натрия на литр.

Рекомендуется:

при плохом пищеварении (в сочетании с хлоридной водой).



Кальциевая вода

Содержит: более 150 миллиграммов кальция на литр.

Рекомендуется:

людям, не пьющим молоко, беременным женщинам, а также детям и подросткам. Согласно последним исследованиям, проведенным в США, такая вода понижает давление у гипертоников.

Мягкая и жесткая вода

Одна из главных характеристик минеральной воды - ее жесткость, то есть степень суммарного содержания кальция и магния. Жесткая вода рекомендуется детям, пожилым людям и тем, кто страдает остеопорозом. Мягкая же хорошо подойдет для приготовления настоев, отваров, лечебных сиропов, ликеров. Правда, некоторые ученые полагают, что мягкая вода способствует

Полезные свойства природной питьевой минеральной воды

- Повышает жизненный тонус;
- Нормализует обменные процессы в организме;
- Способствует выведению шлаков и токсинов;
- Улучшает пищеварение;
- Не калорийна и помогает уменьшить аппетит во время диет;
- Способствует снижению веса;
- Обладает противовоспалительным и бактерицидным свойством;
- Улучшает кровообращение;
- Не содержит хлора;
- Улучшает вкусовые качества;
- Укрепляет зубную эмаль;
- Препятствует развитию кариеса и пародонтоза

Тест

1 вопрос

2 вопрос

3 вопрос

4 вопрос

5 вопрос

Какой витамин содержится в ярко желтых, зеленых и оранжевых фруктах и овощах?

1. Витамин А
2. Витамин D
3. Витамин С

В какую группу входит витамин С?

1. Водорастворимые
2. Жирорастворимые

Функция витамина К?

1. Сохранение костной ткани организма
2. Много жизненных функций
3. Для нормальной свертываемости крови

Какая группа не относится к минералам?

1. Макроэлементы
2. Миниэлементы
3. Микроэлементы

На сколько групп делиться соли минеральной воды?

1. 10

2. 8

3. 11



Правильный ответ

Выбор вопроса

Неправильный ответ

Выбрать вопрос