

# Презентация на тему «Витамины»

Василевич Владимир 8 класс.  
2009 – 2010 уч. год

# Роль витаминов.

При недостатке в пище витамина А снижается устойчивость эпителиальных тканей к раздражающим факторам, происходит изъязвление кожи и слизистых оболочек, возникает «куриная слепота» - неспособность видеть в слабоосвещенном помещении.

Из - за недостатка витамина В в нервной и мышечной тканях происходит накопление ядовитых соединений. Это ведет к развитию болезни бери – бери, которая сопровождается параличами и судорогами. Возникает также сердечная недостаточность, мышечная слабость, отеки.

При отсутствии витамина С в пище развивается тяжелый авитаминоз – цинга. При этом человек слабеет, его устойчивость к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды снижается, десны кровоточат, зубы начинают шататься и выпадать. При длительном лишении витамина С человек погибает.

При недостатке витамина D развивается рахит: кости теряют прочность и искривляются, снижается тонус мышц, организм становится менее устойчивым к инфекционным заболеваниям.

**При использовании препаратов витаминов необходимо руководствоваться указанными суточными дозами, так как многие из витаминов при неумеренном потреблении вредны.**

# Доза употребления.

Суточная потребность в витамине А около 1 мг.

Суточная потребность в витамине В не превышает 0,2 мг .

Ежедневно человеку необходимо получать с пищей 50 – 100 мг витамина С.

Витамина D человеку ежедневно надо 0,04 мг.



Витамин А содержится в моркови, капусте, абрикосах, печени, сливочном масле, сырах и др. продуктах.

Витамин В содержится в злаковых растений, зеленом горошке, гречневой и овсяной крупе.

Витамин С содержится в лимонах, плодах шиповника и черной смородины, капусте.

Витамин D содержится в рыбьем жире, печени, яичном желтке.

