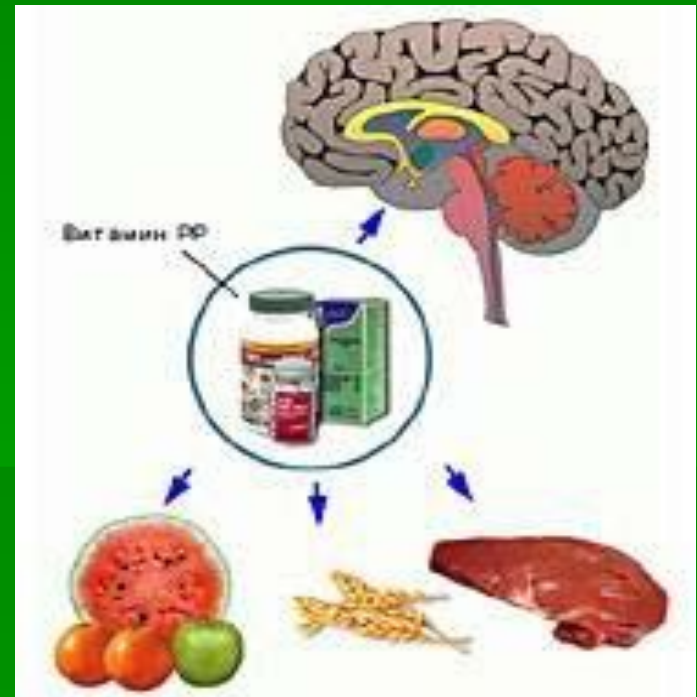


Витамин «А»



Значение витаминов.

- Для повышения работы мозга, нервной системы необходимо правильное питание при *достаточном поступлении в организм витаминов.*



Влияние на организм.

- Витамины поступают в организм с пищей растительного и животного происхождения.
- Витамины усиливают сопротивление организма болезням и повышают тонус.

Витамин «А»

- Принимает участие во всех функциях организма, связанных с ростом, правильным обменом веществ.
- *Необходим для сохранения структуры роговицы глаз.*
- *Витамин «А» - барьер для микробов.*



Пища животного происхождения.

- Треска. Семейство тресковых. Длина до 1,8 м. В Северной части бассейна Атлантического океана. Образует ряд подвидов. Важный объект промысла.
- Большое содержание витамина в печени.



Растительная пища.

- В растительной пище витамин «А» встречается в виде *каротина*.
- *Каротин* – ненасыщенные углеводы. От лат. *Carota* – морковь и греческого – *eidos* – вид.
- В организме из каротинов, поступающих с пищей, образуется витамин «А»

Растительная пища.

- Абрикос. Род деревьев и кустарников. 10 видов. В плодах – сахара, органические кислоты, витамины. Сушеные плоды – урюк, курага. Медонос.



Облепиха.

- Род двудомных кустарников. Существует 3 вида. Из семян получают ценное масло, которое используется в медицине.



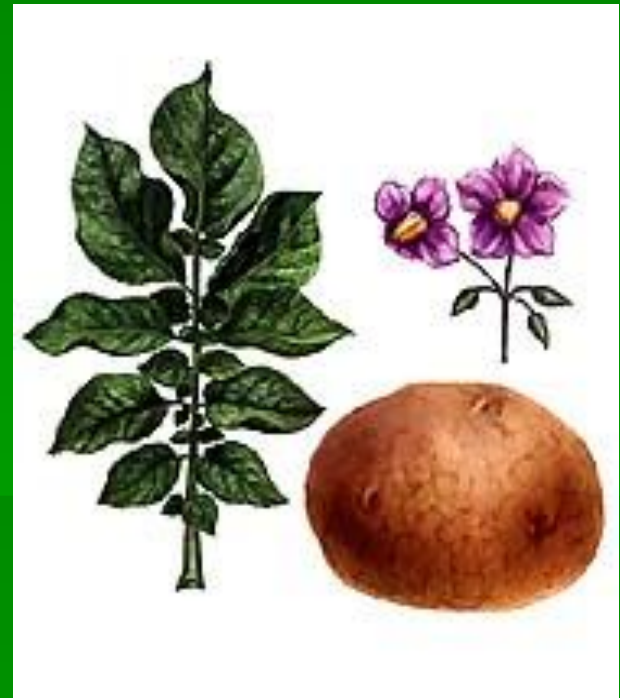
Шиповник.

- Шиповник.
Дикорастущие виды
розы. Обычно с
немахровыми
цветками.
- Плоды шиповника
используют, как
витаминное сырье.



Картофель.

- Родина – Южная Америка, индейцы культивировали уже несколько тысячелетий до н.э. В Россию привезен Петром 1 из Голландии (17 в)
- Лечебные свойства – язва желудка, сердце, экзема, ОРЗ.



Интересные факты.

- «Картофельные бунты». Массовые антикрепостнические выступления удельных (1834) и государственных (1840-44) крестьян в России. Север, Предуралье, Ср. и Нижнее Поволжье, свыше 500 тыс. человек. Вызваны насильственными посадками картофеля. Подавлены войсками.

Морковь-витамин роста.

- Выращивается на всех континентах, около 4000 лет. На Руси возделывают с 10 века.
- Полезна при малокровии, расстройства зрения, сердце, печень, почки.
- Входит в состав косметических средств



Горький перец.

- Завезен в Нижнее Поволжье из Персии и Турции. Возделывают с 17 в. Это острая приправа для соусов.
- Лечебные свойства – радикулит, кишечные заболевания, изготовление перцового пластыря.



Сладкий перец.

- Родина – Мексика, Гватемала. В Европу завезен Колумбом в 1493 г. Большое количество каротина в красных плодах. При консервировании сохранение витамина до 70 %.



Шпинат.

- Происходит из Закавказья со 2 в. до н. э. В России с 18 в. Влияет на рост организма, рекомендуется больным подагрой, малокровие, гиповитаминоз (недостаток витаминов), кишечные заболевания.



Щавель обыкновенный.

- Западная Европа (Франция) с 12 в – известен.
- Из листьев готовят – щи, кисели, пироги.
- Лечебные свойства – при желтухе, расстройство желудка, при понижении кровяного давления противоязвенное.



Петрушка.

- Родина – Средиземноморье. Используется всего несколько веков. В России с 18 в. Лечебные свойства – мочегонное, при отеках, нарушение функций почек, печени. В парфюмерно-косметической промышленности.



Нам это нужно знать!

- При недостатке витаминов возникает - гиповитаминоз;
 - При избытке – гипервитаминоз;
 - При отсутствии их потребления – авитаминоз.
-
- В сутки необходимо потреблять витамина «А» 1,5 – 2,5 мг.