

ВИТАМИНЫ

Выполнила:

Ученица 10А класса

НВКТП №70

Здановская К.

План

- ❖ Что такое витамины?
- ❖ Виды витаминов.
- ❖ Виды витаминной недостаточности.
- ❖ Гипервитаминоз.





ВИТАМИНЫ

Витамины – органические вещества, необходимые для регуляции обмена веществ и нормального течения процессов в жизнедеятельности организма.

Витамины

Нормализуют обмен веществ;

Участвуют в образовании ферментов;

Способствуют лучшему усвоению пищевых веществ.

Виды

ВИТАМИНОВ

- А – ретинол (провитамин А);
- В₁ – тиамин;
- В₂ – рибофлавин;
- В₆ – пиридоксин;
- В₁₂ – цианкобаламин
- D – кальциферол;
- E – токоферол.
- PP – никотиновая кислота;
- C – аскорбиновая кислота;

ВИТАМИН

А

Необходим для
нормального роста и
развития эпителиальной
ткани.
Входит в зрительный
пигмент
родопсин.

При недостатке –
заболевание
Куриная слепота
(нарушение
сумеречного
зрения).

Содержится:
в молоке,
рыбе, яйцах,
масле,
моркови,
петрушке,
абрикосах.



Р
Е
Т
И
Н
О
Л



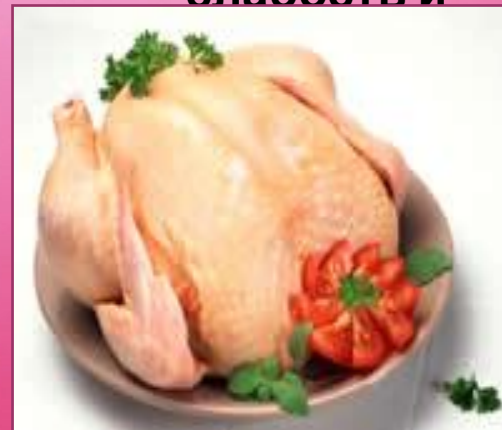


ВИТАМИН

Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга.

Содержится:
в орехах,
апельсинах,
хлебе
грубого помола,
мясе птицы,
зелени.

При недостатке-
заболевание
Бери-бери
(поражение
нервной
системы,
отставание в
росте,
слабость и



В₁

Т И А М И Н



ВИТАМИН

Регулирует обмен веществ,
участвует в кроветворении,
снижает усталость глаз,
облегчает
поглощение кислорода
клетками.



При недостатке - слабость,
снижение аппетита,
воспаление
слизистых оболочек,

Содержится:

в мясе,
молочных
продуктах,
зеленых
овошах,
зерновых и
бобовых
культурах.



B₂

Р
И
Б
О
Ф
Л
А
В
И
Н



ВИТАМИН

Участие в обмене аминокислот,
жиров, работе нервной
системы,
снижает уровень холестерина.

При недостатке - анемия,
дерматит, судороги,
расстройство пищеварения

Содержится:
сое, бананах,
в
морепродуктах
,
картофеле,
моркови,
бобовых

В₆

П
И
Р
И
Д
О
К
С
И
Н



ВИТАМИН

В₁

Содержится:
в сое,
субпродуктах,
сыре,
устрицах,
дрожжах,
яйцах

Усиливает иммунитет,
участвует в кроветворении,
нормализует кровяное
давление.

При недостатке-
злокачественная анемия и
дегенеративные изменения
нервной ткани

?

Ц
И
А
Н
К
О
Б
А
Л
А
М
И
Н



Витамин

Д₃

водный раствор
10 мл

ВИТАМИН

D

Отвечает за обмен фосфора и
кальция, правильный рост
костей.

Вырабатывается
в коже
под действием
УФО,
им богаты:
яичный желток,
сливочное масло,
рыбий жир, икра



КАЛЬЦИФЕРОЛ



ВИТАМИН

Е

Помогает организму
стимулирует обновление клеток,
поддерживает нервную систему,
отвечает
за репродуктивное здоровье

Содержится:

в молоке
зародышах
пшеницы,
растительном
масле,
листьях
салата,
мясе, печени,
масле

Т
О
К
О
Ф
Е
Р
О
Л



ВИТАМИН

Участвует в синтезе
нуклеиновых
кислот, аминокислот,
регулирует
работу органов кроветворения.

При недостатке - пеллагра
(поражение кожи, дерматит, диарея,
бессонница, депрессия)

Содержится

В
свинине, рыбе,
арахисе,
помидорах,
петрушке,
шиповнике,
мяте



Р
Р

Н
И
К
О
Т
И
Н
О
В
А
Я

К
-
Т
А



ВИТАМИН

С

Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток.



Содержится:
в цитрусовых,
сладком перце,
ягодах,
моркови



А
С
К
О
Р
Б
И
Н
О
В
А
Я

К-
Т
А

Виды витаминной недостаточности

**АВИТАМИН
ОЗ**

**ГИПОВИТАМИН
ОЗ**



Отсутствие в организме какого-либо витамина.

Частичная недостаточность витамина.

Цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра, бери-бери.

Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям.



ГИПЕРВИТАМИНО

3

- **Гипервитаминоз** возникает при избыточном потреблении витаминов. Проявляется в виде интоксикации (отравления) организма.
- Гипервитаминоз очень часто наблюдается у людей, которые занимаются культуризмом – бодибилдингом и нередко без меры употребляют пищевые добавки и витамины.

