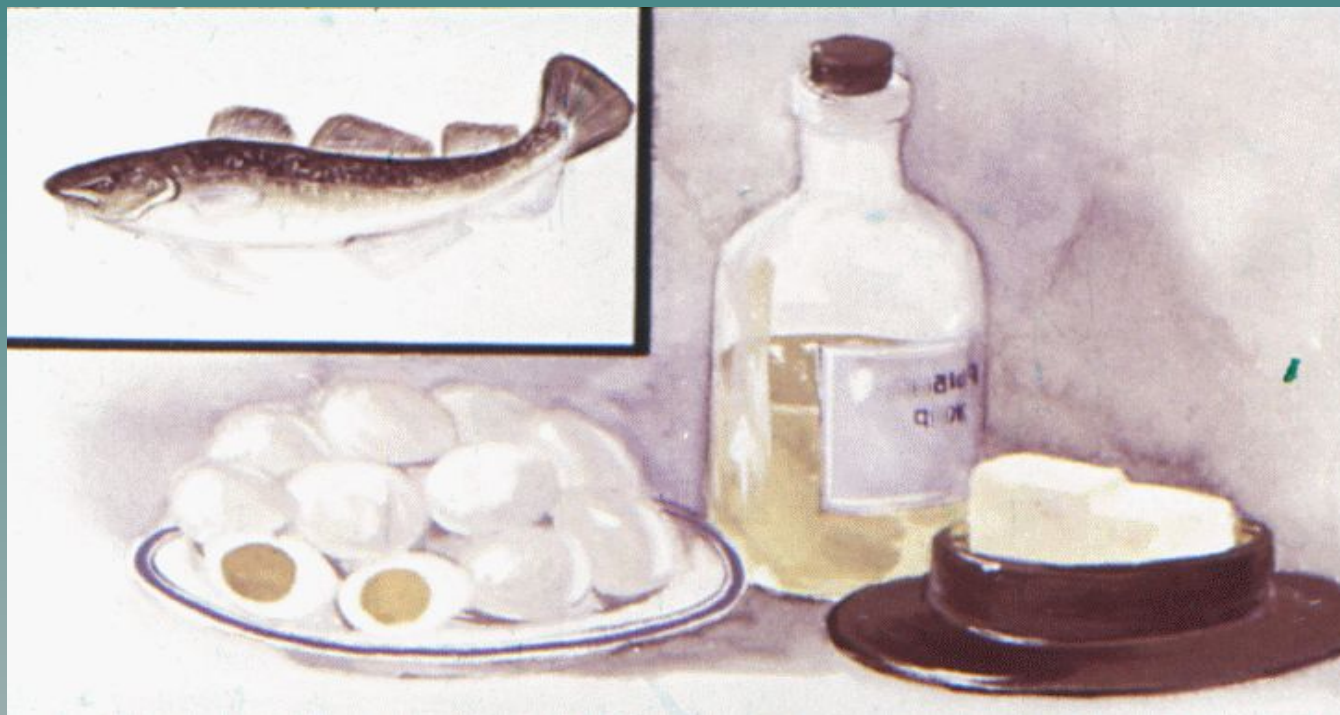


Витамины для жизни

Работа выполнена
учащимися 8 класса
Руководитель: Джунусова Р.А.,
учитель экологии.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

В качестве основных составляющих здорового образа жизни можно назвать способность к рефлексии, состояние среды обитания, приемлемый режим труда и отдыха, правильное питание и физические упражнения. Упражнения необходимы и для здоровья, и для красоты.



Дать характеристику основным витаминам и авитаминозам, которые развиваются при их недостатке.

Значение витаминов

Кроме белков, жиров, углеводов, воды и минеральных солей, пища должна содержать также органические соединения, получившие название *витаминов*. Они участвуют во всех биохимических и физиологических процессах как важнейшие *регуляторы* жизнедеятельности. В организме человека витамины не образуются или образуются в недостаточных количествах. Витамины поступают в организм с пищей и требуются в ничтожных количествах, составляющих миллиграммы. Различают жирорастворимые и водорастворимые витамины. *Жирорастворимые – витамины А, D, E, К.*

Основным источником витаминов являются растения, в которых они содержатся, или вещества, которые уже в самом организме превращаются в витамины. Имеются витамины и в пищевых продуктах животного происхождения, например в печени, рыбьем жире.

Витамины оказывают сильное и специфическое влияние на рост, развитие, обмен веществ, так как входят в состав ферментов. При отсутствии в пище того или иного витамина возникают заболевания, называемые авитаминозами, которые являются следствием нарушения обмена веществ. Известно, что для нормальной жизни человека нужно более 40 витаминов.



При тяжелой работе и заболеваниях потребность в витамине С возрастает. Витамин С стимулирует гормональную регуляцию, процессы развития организма, сопротивляемость к заболеваниям. Витамин С выделен в чистом виде и получается фабричным путем.



В цитоплазме животных клеток *каротин превращается в жирорастворимый витамин А*. Значительное количество витамина А содержится в сливочном масле, яйцах, сметане, печени и рыбьем жире. При отсутствии витамина А в пище поражаются роговица глаза, кожа, дыхательные пути, замедляется рост.



Витамины группы В. Эта группа витаминов включает несколько витаминов — В1 В2, В6, В11, В12 и некоторые другие. Витамины группы В в значительных количествах содержатся в пивных дрожжах, оболочках семян ржи, риса, бобовых, а из животных продуктов — в почках, печени, яичном желтке.

Специ Витаминны группы В. Эта группа витаминов включает несколько витаминов — В1 В2, В6, В11, В12 и некоторые другие. Витамины группы В в значительных количествах содержатся в пивных дрожжах, оболочках семян ржи, риса, бобовых, а из животных продуктов — в почках, печени, яичном желтке.

Физическая функция витаминов группы В в организме состоит в том, что из них образуются ферменты, осуществляющие многие важнейшие реакции обмена веществ.

Первым из этой группы был обнаружен *витамин В1*. При отсутствии в пище этого витамина развиваются поражения нервной системы — *полиневрит*, «*бери-бери*» — расстройства движений, параличи, приводящие к смерти. Но, если больному давать пищу, в которой содержится витамин В1, наступает выздоровление.

Учитывая, что витамин В1 не откладывается в организме впрок, его поступление с пищей должно быть регулярным и равномерным. *Витамин В12 регулирует кроветворную функцию, рост нервной ткани.*

Сохранение витаминов в пище

Витамины должны поступать в организм постоянно и в определенных количествах. Однако их содержание в пищевых продуктах колеблется и не всегда обеспечивает потребности организма. Эти колебания связаны с сезонными изменениями состава пищевых продуктов, с длительностью хранения овощей и фруктов от момента созревания до употребления в пищу.

Например, витамин А теряется *при длительном хранении и сушке овощей*. Большую роль в сохранении витаминов играет и правильное приготовление пищи. Напомним, что *при действии высокой температуры в мясе теряется от 15 до 60% витаминов группы В, при варке овощей — до 20% витаминов группы В и от 30 до 50% витамина С. Кроме того, витамин С разрушается и при соприкосновении с воздухом.*

Поэтому каждый человек должен знать, как правильно готовить пищу, чтобы сохранить в ней как можно больше витаминов. Прежде всего овощи следует очищать и нарезать только перед самой варкой, опускать в кипящую воду и недолго варить в кастрюле с закрытой крышкой.

**Без витаминов жить нельзя!
Они – надёжные друзья.
Они спасают от болезней:
Простуды, гриппа и цинги.
Нет ничего вкусней, полезней,
Чем апельсины, яблоки.
Когда мы бегаем, иль ходим,
Физически мы устаём,
И тут на помощь к нам приходит
Веществ полезных батальон:
С – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.
А – витамин хранится в жире,
В сырах, икре и молоке,
Расти поможет выше, шире,
Улучшит Ваше зрение.
Е – витамин найдешь ты в масле,
В салатах, свежих овощах –
Больные клетки восстановит,
Чтоб боль прошла в твоих мышцах.
Надеюсь, я Вас убедила,
И Вы, идя в торговый зал,
Вдруг вспомните о витаминах
И купите продуктов вал.
Я напоследок Вам желаю
Болезней никогда не знать!**