

© МОУ «СОШ с.Новая Елюзань»  
Балаковского района Саратовской области

# *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.*

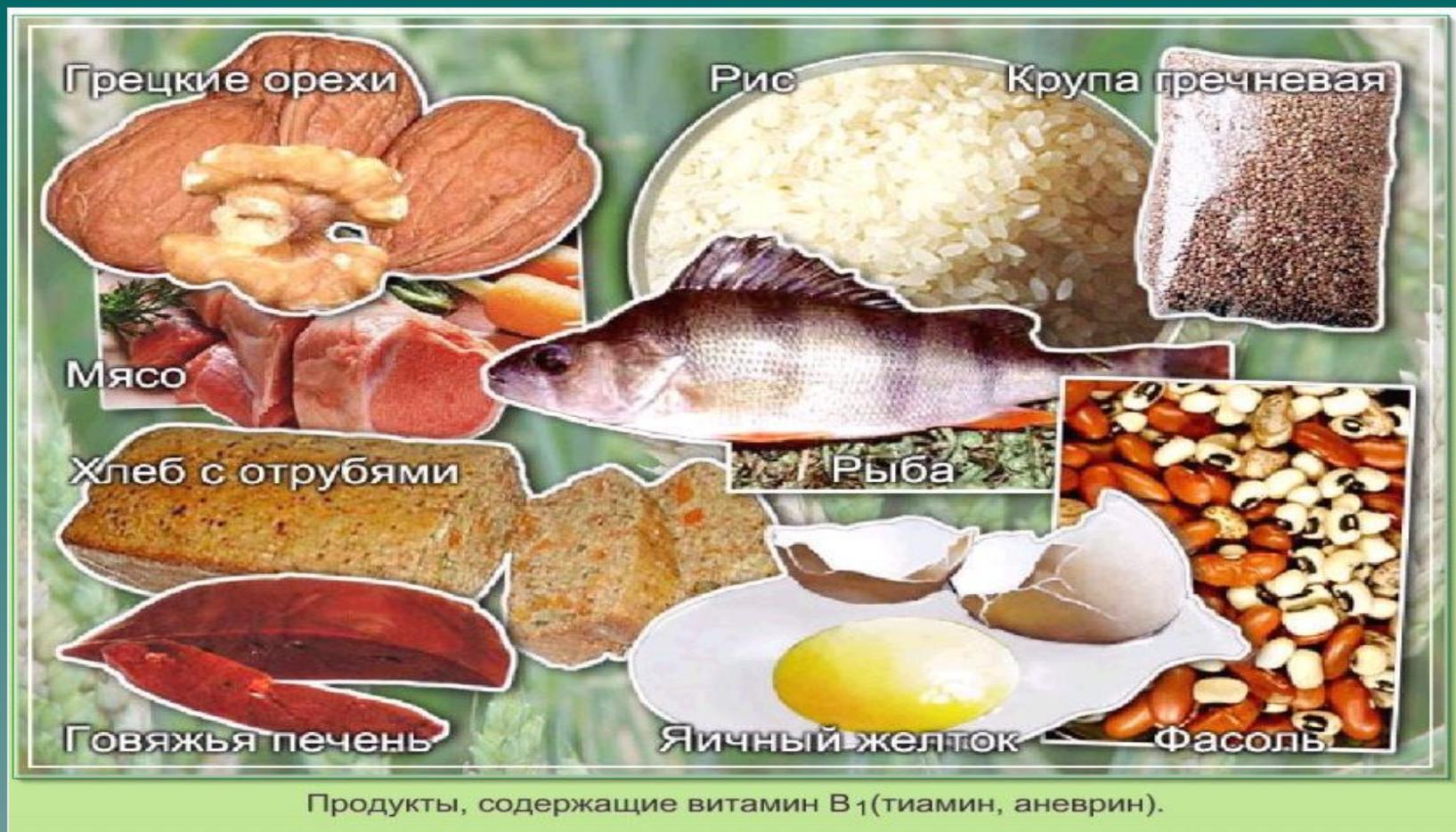
*Витамины оказывают сильное и специфическое влияние на рост, развитие, обмен веществ, так как входят в состав ферментов. При отсутствии в пище того или иного витамина возникают заболевания, называемые авитаминозами, которые являются следствием нарушения обмена веществ. Известно, что для нормальной жизни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