



Презентация на темы :

«Витамины» и «Пищеварение»

Подготовила:
Яковенкова Л.Л.

Витамины

Ни для кого не секрет, что витамины различных групп жизненно необходимы человеческому организму. Возникает вопрос, какие нужны витамины, какое должно быть их количество? Что нужно кушать, чтобы не вызвать серьезных разрушений организма, которые были бы связаны с недостатком витаминов той или иной группы? Еще всего лишь несколько десятилетий назад дефицит необходимых человеку минеральных веществ и витаминов считали единичными проблемами, но сегодняшнее время и научные исследования однозначно указали на то, что недостаток нужных организму веществ влечет большие проблемы для третьей части населения планеты.

Даже самый незначительный дефицит витаминов и минеральных веществ может вызвать серьезные проблемы, связанные с развитием организма, и, как следствие этого, к огромному количеству смертельных исходов. Каждую неделю на нашей планете около тысячи женщин прощаются с жизнью из-за анемии, которую вызывает дефицит железа, а из-за недостаточного содержания в организме йода в то время, когда женщина вынашивает ребенка, на свет появляются неполноценные дети.

Для девочек проблема недостатка минералов и витаминов в организме является весьма актуальной проблемой, ведь от этого зависит и внешний вид, и другие не менее важные факторы. В каких продуктах содержатся витамины, необходимые женскому организму? Очень много витаминов в их естественном состоянии встречается в самых разных натуральных продуктах, поэтому чрезвычайно важно правильно питаться в большинстве в этом случае необходимый баланс витаминов и минеральных веществ в организме будет соблюден.

Если Вы быстро утомляетесь и испытываете постоянную усталость, значит в Вашем организме острая нехватка витаминов группы В3, Е, а также калия и марганца. Исправить ситуацию можно, если разнообразить Ваше меню орехами, свеклой, зеленью, зеленым горошком, различными цитрусовыми, бананами и подсолнечными семечками

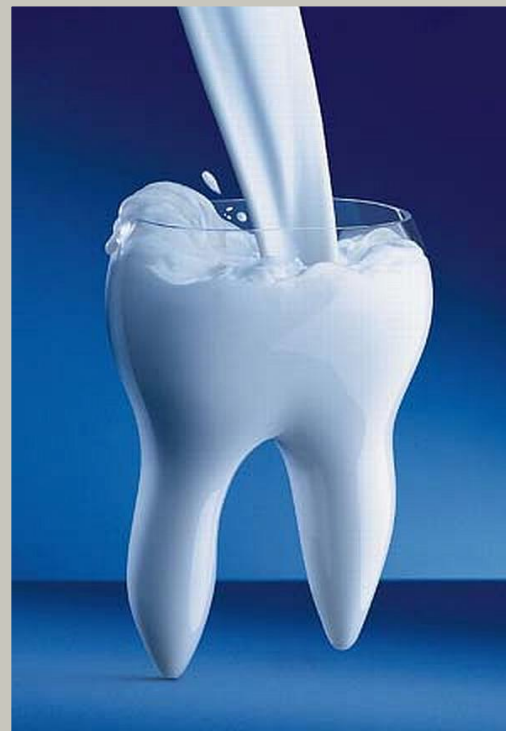


Если Вас мучает бессонница, это говорит о недостатке витаминов группы В, а также минералов вЂ“ кальция и калия. Добавьте в Ваш рацион листья салата, бананы и цитрусовые, бобы, изюм, говяжьи почки и печень, свежую рыбу, неочищенный рис и другие злаковые.

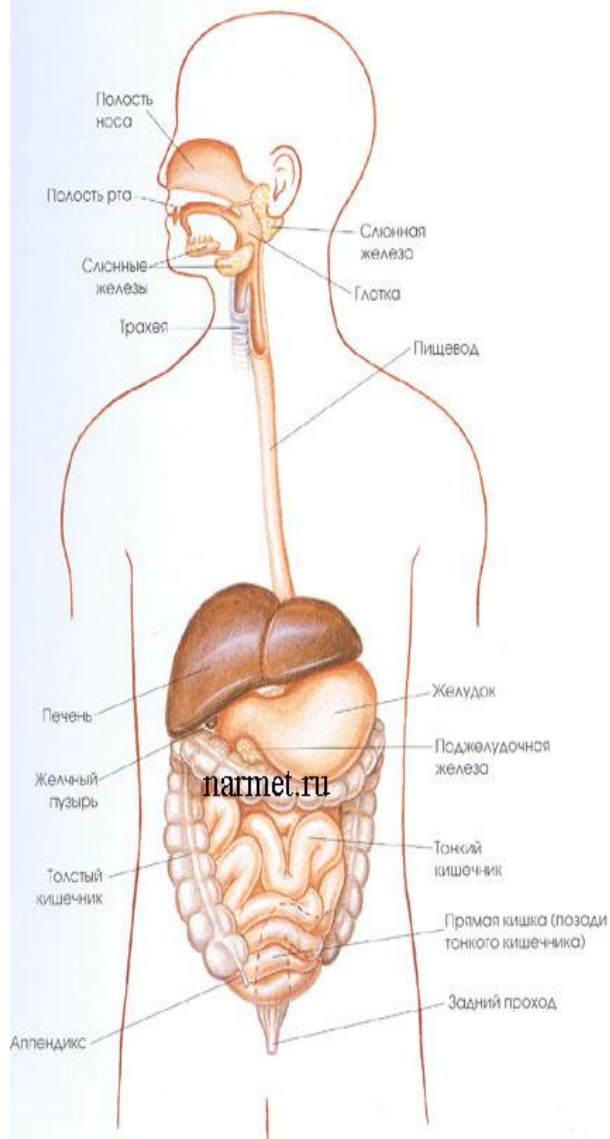
Если из носа часто течет кровь, скорее всего Вы ощущаете дефицит витаминов групп С, К и Р. Ешьте помидоры, капусту, зеленый болгарский перец, смородину, а также стоит пить рыбий жир.



Если Вы испытываете частые проблемы с зубами, и они безнадежно быстро портятся в большинстве это говорит о нехватке витамина группы D, в этом случае Вам следует пить опять же рыбий жир, а также разнообразьте свое меню печенью, сливочным маслом и другими молочными продуктами, рыбой, соей, арахисом и грецкими орехами, семечками подсолнуха



Пищеварение.



Пищеварение — механическая и химическая обработка пищи в желудочно-кишечном (пищеварительном) тракте — сложный процесс, при котором происходит переваривание пищи и её усвоение клетками. В ходе пищеварения происходит превращение макромолекул пищи в более мелкие молекулы. Этот процесс осуществляется с помощью пищеварительных ферментов. После вышеописанного процесса обработки пища всасывается через кишечную стенку и проникает в жидкостные среды организма (кровь и лимфу). Таким образом, процесс пищеварения заключается в переработке пищи и её усвоении организмом.

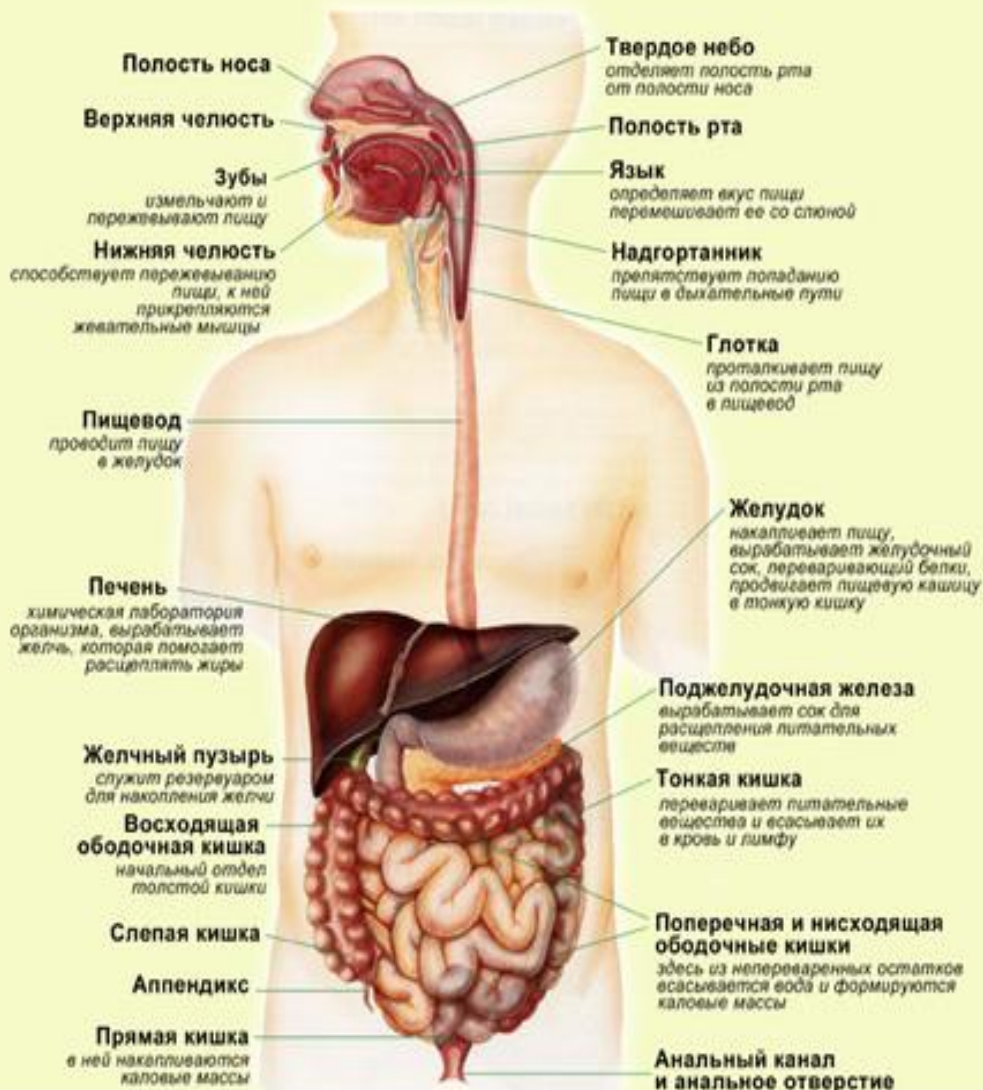


Внеклеточное пищеварение характерно для всех гетеротрофных организмов, клетки которых имеют клеточную стенку — бактерий, архей, грибов, хищных растений и др.



Органы пищеварения	Пищеварительные ферменты и соки	Что переваривают
Ротовая полость	Птиалин	Сложные углеводы
Пищевод	—	—
Желудок	Пепсин и соляная кислота	Белки
	Желудочная липаза	Жиры
Двенадцатиперстная кишка	Амилазы	Простые и сложные углеводы
	Липазы, желчь	Жиры
	Трипсин, химотрипсин	Белки, пептиды
Тонкая кишка	Лактаза	Молочный сахар
	Амилаза, мальтаза, сахараза	Дисахариды
	Аминопептидаза, карбоксипептидаза	Пептиды

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Функции пищеварительного тракта



1 минута

Определение вкусовых качеств пищи, пережевывание, перемешивание со слюной



3 секунды

Проглатывание



2 - 4 часа

Пищеварение



3 - 5 часов

Всасывание



от 10 часов до нескольких дней

Дефекация