



Азбука здоровья

Учитель биологии
Гирина В.Б.

Какие органические вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности живых организмов?

Опыт Н.И.Лунина: две группы мышей- одна на искусственном вскармливании, получала необходимые органические вещества, другая – питалась материнским молоком.

Первая группа через некоторое время погибла. Почему?

Заболевания, связанные с недостатками витаминов

- Используя материалы приложения и иллюстрации, опираясь на знания нервной, пищеварительной системы, обмена веществ, объясните причины и симптомы болезней.

Цинга

Десны больного цингой



Бери-бери



Рахит



Пеллагра(шершавая кожа)



Vitamin **B3**



An inability to absorb niacin (vitamin B3) or the amino acid tryptophan may cause pellagra, a disease characterized by scaly sores, mucosal changes and mental symptoms



Ксерофтальмия



Витамины группы В

Впервые витамины выделил из рисовых отрубей в виде желтых кристалликов польский биохимик К. Функ. Он назвал эти вещества витаминами.

| <i>Название витамина</i> | <i>Функции</i> | <i>Проявления гиповитами ноза</i> |
|-------------------------------------|--|--|
| В₂ рибофлавин | Влияет на обмен веществ, на цветное зрение, на ЦНС, участие в клеточном дыхании. | Воспаление слизистых, трещины в уголках рта, нарушение цветового зрения. |

Натуральные источники



- Какие заболевания могут возникнуть в результате недостатка этого витамина?

| <i>Витамины</i> | <i>Функции</i> | <i>Проявления гиповитаминоза</i> |
|-------------------------------------|---|--|
| В₆ пиридоксин | Участие в обмене аминокислот, уменьшает отложение на стенках сосудов холестерина. | Дерматит, судороги, расстройство пищеварения |

- **Источники получения**



Витамины

Функции

***Проявление
гиповитаминоза***

**B_{12}
цианокобала
мид**

Участвуют в
формировании
ферментов,
влияющих на
кровообразование.

Нарушение
работы ЦНС,
злокачественна
я анемия.

