

«Мал золотник, да дорог»



Азбука жизни



Из истории



Николай Иванович Лунин

в 1880 г. проводил опыты с белыми мышами, питавшимися цельным молоком и его искусственным аналогом. Он доказал, что кормление мышей искусственным заменителем молока приводило к их гибели. На основании этих опытов Лунин пришел к выводу, что для поддержания нормального физиологического состояния организма необходимы какие-то неизвестные вещества, содержащиеся в молоке и отсутствующие в искусственной пищевой смеси.

КЛАССИФИКАЦИЯ

ВОДОРАСТВОРИМ ЫЕ

(В₁, В₂, В₆, РР, С,
В₅, В₉, В₁₂)

ЖИРОРАСТВОРИМ ЫЕ

(А, Д, Е, К)





1 ГРУППА «ДИЕТОЛОГИ»

2 ГРУППА «ВРАЧИ»

3 ГРУППА «ХИМИКИ»

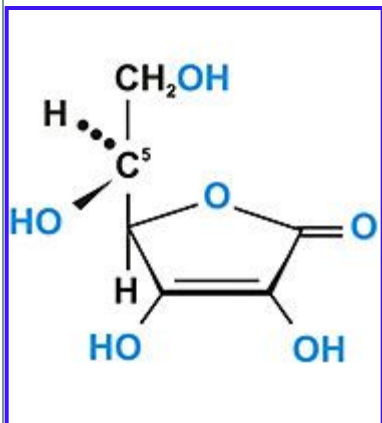
Водорастворимые ВИТАМИНЫ





ВИТАМИН

С



Содержится:

В
цитрусовых,
сладком
перце,
ягодах,
моркови



АСКОРБИНОВАЯ К-ТА



ВИТАМИН

В₁

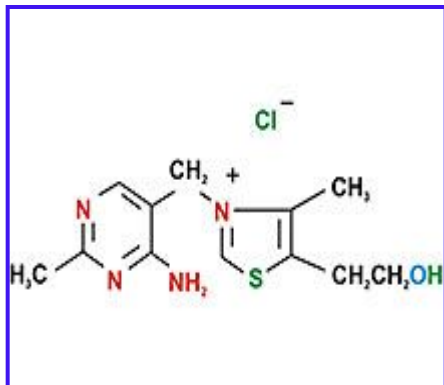
Содержится

:

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



тиамин





ВИТАМИН

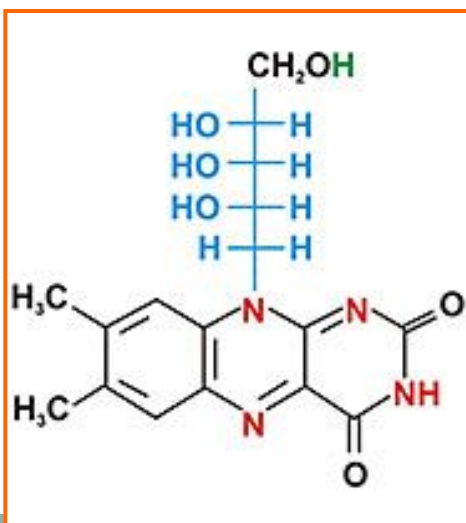
B₂



Содержится:
в мясе,
молочных
продуктах,
зеленых овощах,
зерновых и
бобовых
культурах.



рибофлаavin



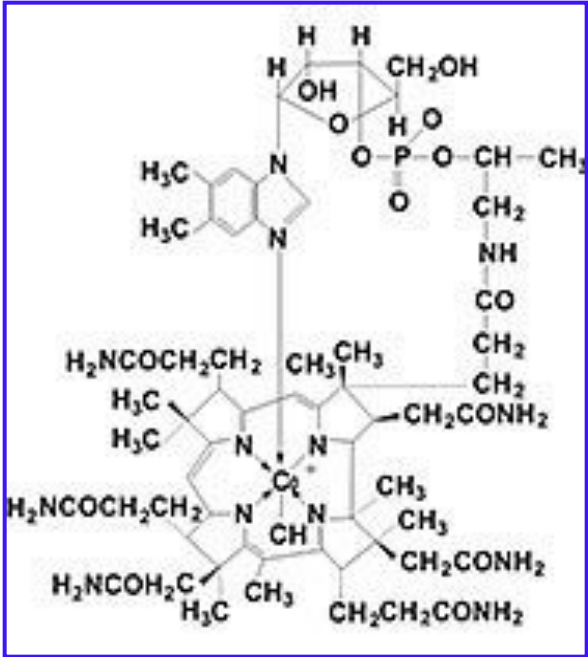


ВИТАМИН

B₁



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



2
цианкобаламин

Жирорастворимые Витамины

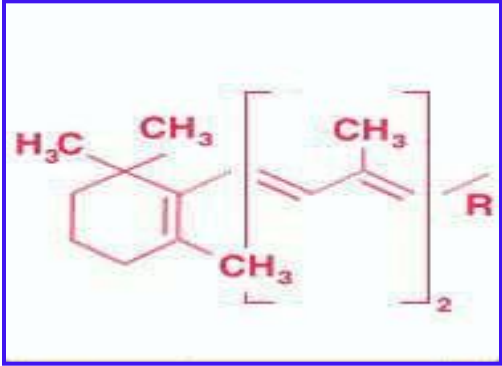




ВИТАМИН

A

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



РЕТИНОЛ





ВИТАМИН

D



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



КАЛЬЦИФЕРОЛ

D
Кальциферол

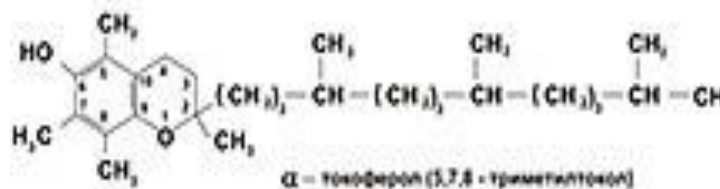
CC1=C(C=C(C=C1)O)C=CC2=C(C)CC3=C2C(=O)CC3R



ВИТАМИН

Е

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



ТОКОФЕРОЛ

Виды витаминной недостаточности



АВИТАМИНОЗ

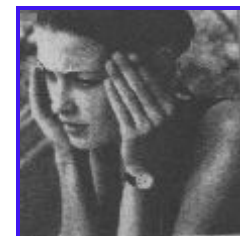
Отсутствие в организме какого-либо витамина

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



Частичная недостаточность витамина

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



Гипервитаминоз



Гипервитаминоз возникает при избыточном потреблении витаминов. Проявляется в виде интоксикации (отравления) организма.

Более токсичным действием обладают избыточные дозы жирорастворимых витаминов, так как они накапливаются в организме.

Гипервитаминоз очень часто наблюдается у людей, которые занимаются культуризмом – бодибилдингом и нередко без меры употребляют пищевые добавки и витамины.



ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ВОЛОСАМ НЕОБХОДИМЫ: А, В₂, В₆, Н

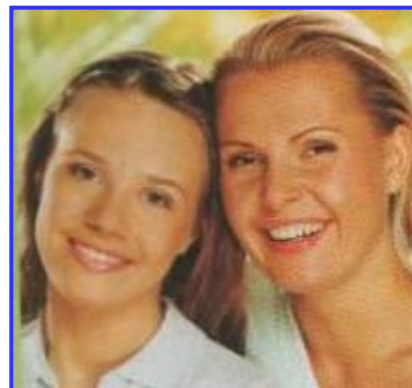
ГЛАЗАМ НЕОБХОДИМЫ: А и В

ЗУБАМ НЕОБХОДИМЫ: Е и D

НОГТЯМ НЕОБХОДИМЫ: А, D, С

НА КОЖУ И ВЕСЬ ОРГАНИЗМ ДЕЙСТВУЮТ:

А, В, В₁₂, Е



ТЕСТ «ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ АВИТАМИНОЗ?»

1. Весной вы обычно простужаетесь чаще, чем осенью и зимой?
А – да Б – нет
2. Весенние простуды вы переносите тяжелее, чем осенние и зимние?
А – да Б – нет
3. Вы тяжелее засыпаете и просыпаетесь весной, чем в другие времена года?
А – да Б – нет
4. Свойственными ли вам весной раздражительность, утомляемость?
А – да Б – нет
5. Кожа и волосы так же хорошо выглядят в марте, как летом, осенью?
А – да Б – нет
6. Не возникают ли весной проблемы с пищеварением?
А – да Б – нет
7. Часто ли весной вам приходится снижать физическую нагрузку?
А – да Б – нет
8. Вы предпочитаете термически обработанную пищу свежим овощам?
А – да Б – нет
9. Каждый день у вас на столе бывает зелень?
А – да Б – нет
10. Вы много времени проводите на свежем воздухе?
А – да Б – нет



ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

*За каждый ответ «А» - 1 балл,
за каждый ответ «Б» - 0 баллов*

0 баллов. Вы – идеальный человек! На вас
следует равняться.

1 – 2 балла. Риск авитаминоза невысок.

3 – 5 балла. Небольшой витаминный голод
налицо.

6 – 8 баллов. Авитаминоз – фон вашей жизни.

9 – 10 баллов. Кардинально измените свой образ
жизни



Я всё понял, мне было интересно.



Я не совсем всё понял, не очень интересно.



Мне было безразлично.