

Витамин В₂

Презентация по химии
выполнена учеником 10 «В» класса
Зверевым Вениамином

ИЗ ИСТОРИИ...



Н. И. Лунин

- Витамины - это органические вещества, поступающие в организм человека и животных с пищей или синтезируемые ими. Необходимы для нормального обмена веществ.
- Витамины открыты Н. И. Луниным в 1880 году.
- Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимир Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название - от латинского "vita" - "жизнь".
- Сейчас известно около 50 видов витаминов.
- В организме они, как правило, не откладываются, а их избытки выводятся органами выделения.
- Наибольшее количество витаминов имеется в растительных продуктах, но некоторые содержатся только в животных продуктах.



Казимир Функ



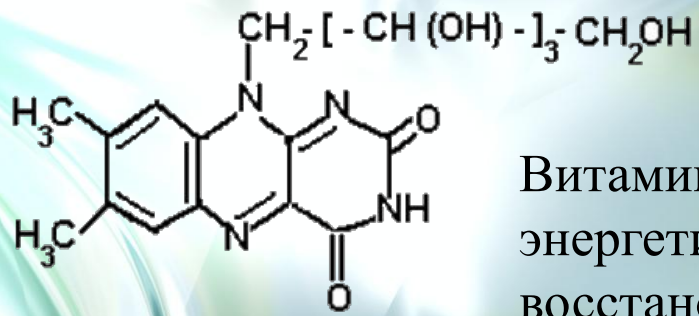
- ❖ Так как химическая природа витаминов была открыта после установления их биологической роли, их условно обозначили буквами латинского алфавита (А, В, С, D и т. д.), что сохранилось и до нашего времени.
- ❖ В качестве единицы измерения витаминов пользуются миллиграммами (1 мг = 10⁻³ г), микрограммами (1 мкг = 0,001 г) на 1 г продукта.
- ❖ В настоящее время известно свыше тридцати соединений, относящихся к витаминам.



Витамины - низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, необходимые для осуществления важнейших процессов, протекающих в живом организме.

Для нормальной жизнедеятельности человека витамины необходимы в небольших количествах, но так как в организме они не синтезируются в достаточном количестве, то должны поступать с пищей в качестве необходимого ее компонента.





Витамин В₂

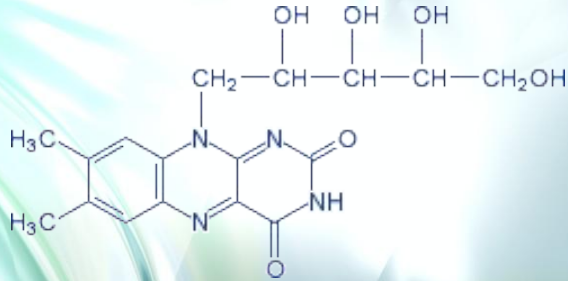
Витамин В₂ – рибофлавин – главный витамин энергетического обмена: участвует в окислительно-восстановительных процессах - превращает жиры и углеводы в энергию и в процессах регенерации тканей - именно поэтому витамин В₂ иногда называют еще витамином роста.

Необходим для образования кровяных телец.

Основной источник витамина В₂ для человека - животные продукты: печень, почки, творог, желток куриного яйца. Суточная потребность 1,5-3,0 мг.



Витамин В₂ (рибофлавин)



- ❖ Рибофлавин разрушается под действием света, плохо растворяется в воде и спирте.
- ❖ Витамин В₂ необходим для образования красных кровяных телец и антител, для дыхания клеток и роста.
- ❖ Он облегчает поглощение кислорода клетками кожи, ногтей и волос.
- ❖ Рибофлавин улучшает состояние органа зрения, снижает усталость глаз и играет большую роль в предотвращении катаракты, оказывает положительное воздействие на слизистые оболочки пищеварительного тракта, сводит к минимуму негативное воздействие различных токсинов на дыхательные пути.



Признаки дефицита



При недостатке в пище витамина В₂ воспаляется слизистая оболочка ротовой полости, появляются трещинки в углах рта и синюшность губ, наблюдается малокровие, нарушается зрение. Появляется боязнь яркого света, покраснение глаз (конъюнктивит).

Источники витамина В₂

Растительные	Животные	Синтез в организме
<p>Дрожжи, листовые зеленые овощи, крупы (гречневая и овсяная), горох, зародыши и оболочки зерновых культур, хлеб.</p>	<p>Печень, почки, мясо, рыба, сыр, молоко, йогурт, прессованный творог, яичный белок.</p>	<p>Синтезируется микроорганизмами, в т. ч. микрофлорой толстой кишки.</p>

