



Витаминный алфавит



Главное меню

В И Т А М И Н

СОДЕРЖАНИЕ

Все, что вам нужно знать о витаминах плюс немного больше - Вы узнаете в моей презентации!

- Кому нужны витамины
- История открытия витаминов
- Определение
- Витамины
- Вопросы
- Закончить презентацию

Для чего нужен каждый витамин!
Где и в чем он находится!
Сколько нужно его для организма!
Ну и разные полезные и интересные сведения!

В И Т А М И Н



Кому нужны витамины

Всем нужны витамины! Каждому человеку! А особенно в них нуждаются те люди, которые неправильно питаются! И не получают витамины вместе с едой!

Если бы человек не обрабатывал свою пищу, то получал бы витамины из еды! А так как мы варим, парим, жарим все что кушаем, то огромное количество витаминов попросту уничтожаем!

Какая бы ни была у вас сила воли, иногда в вашей диете может не хватать витаминов. Когда это происходит полезно знать, с помощью каких продуктов пополнить запасы витаминов в организме.

Без них человеку не прожить долгую жизнь!

В И Т А М И Н



История открытия витаминов

B5 Раньше люди думали, что продукты состоят из белков, жиров и углеводов. И в длительных морских путешествиях люди заболевали какой-то странной болезнью. Ее называли - ЦИНГА. Последствия этой болезни были очень печальны. Что не хватало организму моряка было непонятно.

На этот вопрос не было ответа до тех пор, пока в 1880 году русский ученый Николай Лунин, изучавший роль минеральных веществ в питании, не заметил, что мыши, поглощавшие искусственную пищу, составленную из всех известных частей молока (казеина, жира, сахара и солей), чахли и погибали. А мышки, получавшие натуральное молоко, были веселы и здоровы. "Из этого следует, что в молоке... содержатся еще другие вещества, незаменимые для питания", - сделал вывод ученый.

Вот и от цинги было спасение - нужно было кушать фрукты, овощи, мясо... Вообще, полноценное питание!

Первым выделил витамин в кристаллическом виде польский ученый Казимер Функ в 1911 году. Год спустя он же придумал и название - от латинского "vita" - "жизнь".

В И Т а М И Н



Определение

ВИТАМИНЫ - низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, необходимые в небольших количествах для нормальной жизнедеятельности организма. Одна из основных функций витаминов заключается в том, что они являются составной частью коферментов и необходимы для важнейших ферментативных реакций.



В И Т а М И Н



ВИТАМИНЫ



(Нажмите на любой витамин)

В И Т А М И Н



ВИТАМИН

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой кожи, глаз и иммунной системы.
Помогает развитию и росту ребенка.

ИСТОЧНИКИ

Печень, молочные продукты, яйца и жирная рыба

СКОЛЬКО НУЖНО (рекомендуемая доза)

600 микрограмм в день для женщин; 700 микрограмм для мужчин. Одна порция печеночного паштета предоставляет более восьми необходимых в день норм.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

С осторожностью витамин А должен назначаться пациентам с аллергическими заболеваниями



В И Т А М И Н



ВИТАМИН

В1

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Для здоровой нервной системы. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.



ИСТОЧНИКИ

Молоко, мясо, зерновые и обогащенные витаминам хлопья к завтраку, сухофрукты, орехи и бобовые, коричневый рис, горошек, фасоль, дрожжевой экстракт.

СКОЛЬКО НУЖНО

0.8 мг в день для женщин; 1 мг в день для мужчин. Одна жареная свиная отбивная содержит дневную норму витамина В1.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин В1 легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов и супов.

В И Т а М И Н



ВИТАМИН В2

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровые волосы, ногти и глаза. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из продуктов.

ИСТОЧНИКИ

Мясо, печень, почки, молоко, яйца, сыр, обогащенные витаминами кукурузные хлопья и дрожжевой экстракт.

СКОЛЬКО НУЖНО (рекомендуемая доза)

1.1 мг в день для женщин; 1.3 мг в день для мужчин.
Два яйца предоставляют 50% необходимой дневной дозы.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин В2 уничтожается солнечным светом, поэтому не оставляйте молоко на столе в солнечной комнате.



В И Т а М И Н



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

ИСТОЧНИКИ

Мясо, курица, жирная рыба, обогащенные витаминами хлопья для завтрака и бобовые.

СКОЛЬКО НУЖНО

13 мг в день для женщин; 17 мг в день для мужчин. Одна куриная грудка, жаренная на гриле, предоставляет дневную норму витамина В3.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ниацин легко выщелачивается в воду, в которой готовится еда, чтобы избежать этого, используйте эту воду для соусов, супов и подливок.



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает вашему организму извлекать полезные вещества из еды.

ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, дрожжи, орехи, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые и свежие овощи.

СКОЛЬКО НУЖНО (рекомендуемая доза)

Рекомендуемой дозы нет.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Исследования показали, что витамин B5 предотвращает седину у крыс, но не было доказано, что такой же эффект этот витамин дает для человека.



ВИТАМИН

B6

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.



ИСТОЧНИКИ

Большой диапазон продуктов, включая мясо, печень, рыбу, яйца, хлеб из непросеянной муки, обогащенные витаминами хлопья для завтрака, бобовые, бананы, коричневый рис, орехи и дрожжевой экстракт.

СКОЛЬКО НУЖНО

1.2 мг в день для женщин; 1.4 мг в день для мужчин. Одна куриная грудка, жареная на гриле, это 1.5 дневных нормы витамина B6.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

антибиотики и курение увеличивают потребность организма в витамине B6.



В И Т а М И Н



ВИТАМИН В12

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система. Также помогает организму вырабатывать красные кровяные тельца.

ИСТОЧНИКИ

Печень, почки, жирная рыба, мясо, яйца, молочные продукты и обогащенные витаминами хлопья для завтрака.



СКОЛЬКО НУЖНО

1.5 микрограмм в день для женщин и мужчин. Один кусочек лосося, жаренного на гриле, предоставляет более 3 дневных норм витамина В12.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин В12 находится только в продуктах животного происхождения. Вегетарианцы не должны употреблять продукты, обогащенные витамином В12.

В И Т А М И Н



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохраняет от некоторых видов рака и коронарного заболевания сердца. Здоровые кости, зубы, десны, кровяные капилляры и все соединительные ткани.

ИСТОЧНИКИ

Большинство фруктов и овощей. Киви, цитрусовые, сладкие перцы, черная смородина и клубника - все они особенно богаты источниками витамина С.

СКОЛЬКО НУЖНО

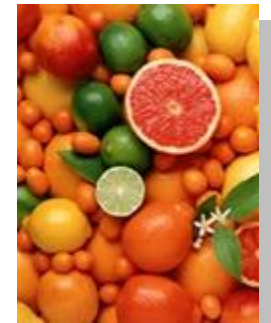
40 мг в день для мужчин и женщин. Один средний апельсин предоставляет более, чем двойную дневную дозу.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин С легко теряется при тепловой обработке и хранении продуктов. Поэтому старайтесь готовить овощи как можно быстрее, быстро обжаривать или отваривать на пару и подавать сразу же.



B1



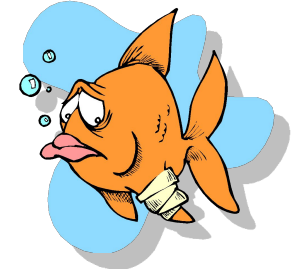
B12



ВИТАМИН D

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Здоровая нервная система и формирование здоровых костей и зубов.



ИСТОЧНИКИ

Жирная рыба, яйца и молочные продукты. Некоторые продукты, как например, маргарин, обогащены витамином D.

СКОЛЬКО НУЖНО (рекомендуемая доза)

10 микрограмм в день для беременных женщин и кормящих грудью матерей, а также для людей, старше 65 лет.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Организм вырабатывает витамин D на солнце.



В И Т а М И Н



ДЛЯ ЧЕГО ОН

Предохранение от сердечных заболеваний и рака - это мощный антиоксидант, которые предохраняет клетки от повреждения свободными радикалами.

ИСТОЧНИКИ

Растительные масла, полиненасыщенный маргарин, подсолнечные семечки, жирная рыба, яйца, фундук, хлопья к завтраку из непросеянной муки, авокадо и шпинат.



СКОЛЬКО НУЖНО

(рекомендуемая доза)

10 мг в день для женщин и мужчин. 25 гр. ядер фундука предоставляют 60% дневной нормы.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Витамин Е в растительных маслах уничтожается под действием высоких температур, например, при жарении во фритюрнице.



ВИТАМИН К

ДЛЯ ЧЕГО ОН

Благодаря витамину К, кровь свертывается тогда, когда организму это нужно.

ИСТОЧНИКИ

Брокколи, белокочанная капуста, шпинат, печень, люцерна, помидоры.



СКОЛЬКО НУЖНО (рекомендуемая доза)

Нет дневной рекомендуемой дозы.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Люди, принимающие антикоагулянтные средства не должны принимать витамин К, если только он не прописан врачом.



Вопросы



- Определение термина «витамин»;
- Имя ученого, который установил, что в пищевых продуктах имеются неизвестные факторы питания (опыт с мышами); в каком году?
- Значение витаминов;
- Какие функции выполняет витамин А, В6, С ?
- Назовите источники витамина В1, Е, К .

В И Т А М И Н



Поздравляю!

Вы узнали много нового!



Выход

В И Т А М И Н