



# 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

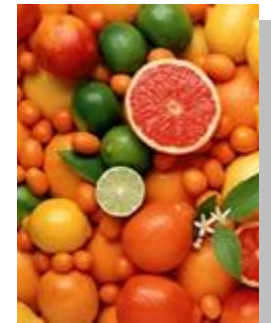
40 мг в день для мужчин и женщин. Один средний апельсин предоставляет более, чем двойную дневную дозу.

## 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



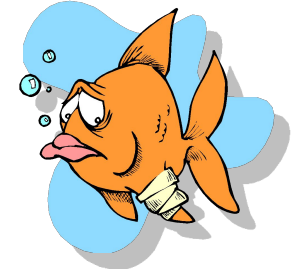
B12



# 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.

В И Т А М И Н



# 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