

Жить или курить?



ВИТАМИН А

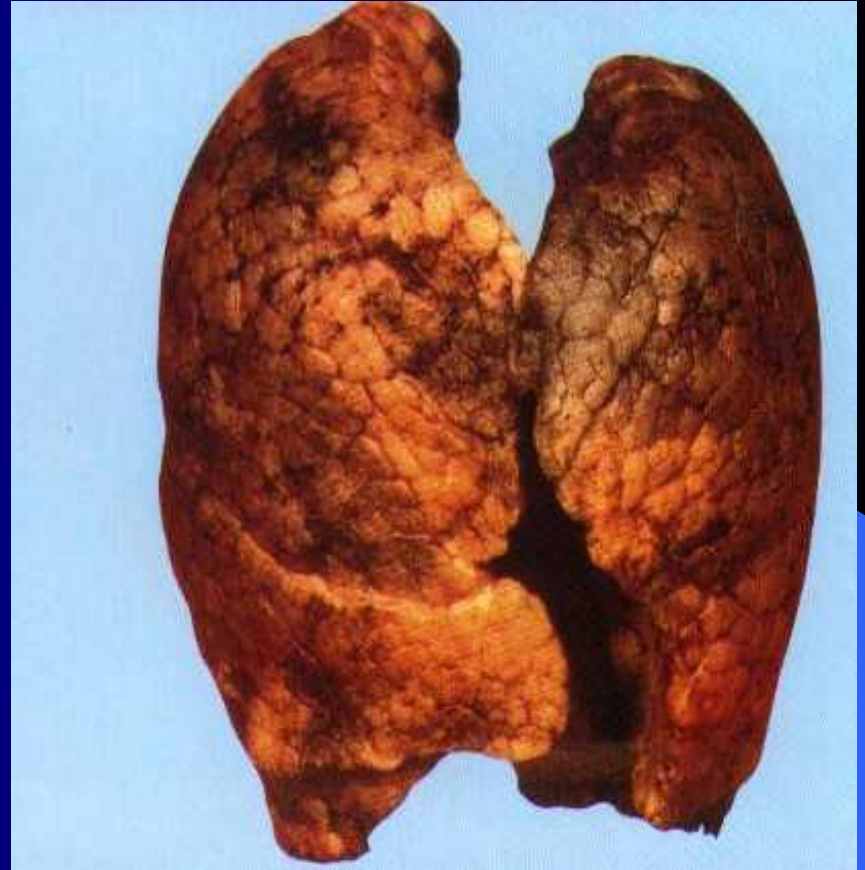
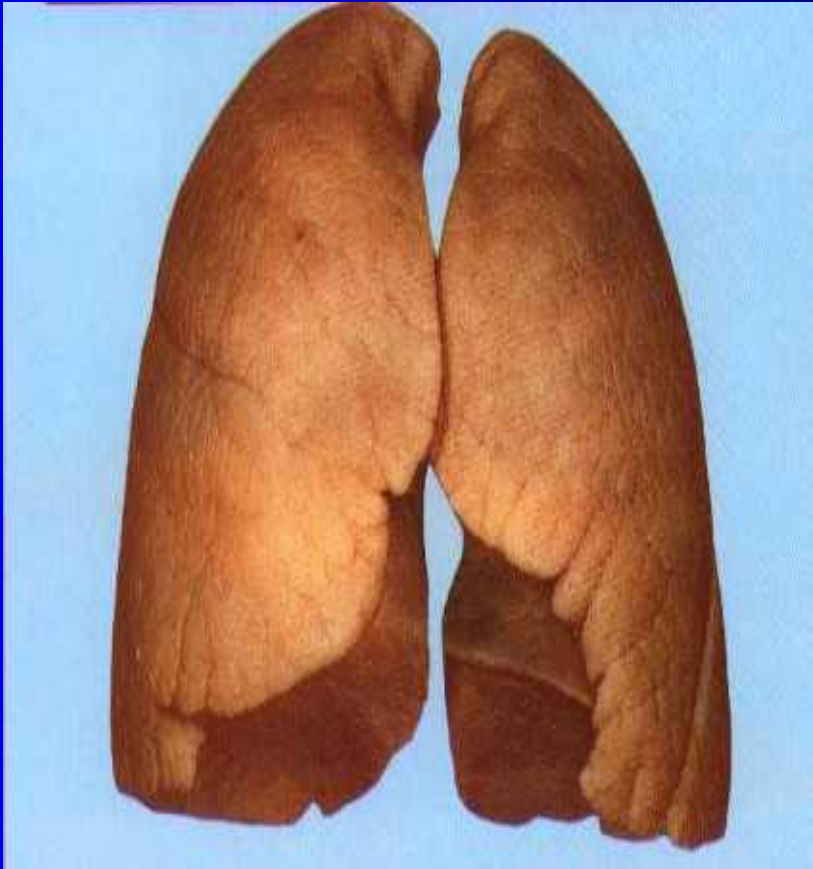


- Витамин А оказывает влияние на рост человека, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции, обеспечивает рост и развитие эпителиальных клеток, входит в состав зрительного пигмента палочек сетчатки глаза - родопсина и зрительного пигмента колбочек - йодопсина. Эти пигменты регулируют темновую адаптацию глаза.
- Недостаток витамина А приводит к ухудшению зрения в сумерках ("куриной слепоте") Отмечается также похудение (вплоть до истощения), у детей - задержка роста.

- **Задача от витамина А:**

Известно , что в среднем 80% курящих страдают заболеванием легких. Найдите количество больных, если курят 500 человек.

По данным ВОЗ в настоящее время в год умирает почти 50 млн. человек в мире , 6% всех смертельных случаев – это употребление табака. Сколько людей гибнет от курения?



Ежегодно диагноз рак легких получают 18 тыс. человек, что составляет 30% всех курильщиков. Сколько человек из числа курильщиков еще можно уберечь от этого страшного заболевания?

Витамин В

Любые излишки выделяются и не запасаются в организме. Он должен восполняться ежедневно.

Польза:

Способствует росту.

Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов.

Улучшает умственные способности.

Нормализует работу нервной системы, мышц и сердца.

Помогает при морской болезни и укачивании.

Уменьшает зубную боль после стоматологических вмешательств.

Задача от витамина В :

- *После курения происходит уменьшение диаметра мельчайших артерий на 30%. На сколько микрон уменьшился диаметр артерии ,если он был равен 20 микронам ? Чему он стал равен?*

ໜີ້ເຮື້ 1 ພັນກີບ ຄ່າບໍລິເວນ.3gp

Витамин С



- *Играет основную роль в образовании коллагена*, который*
- *важен для роста и восстановления клеток тканей, десен, кровеносных*
- *сосудов, костей .Курильщики и престарелые люди имеют повышенную*
- *потребность в витамине С*
- *Для заживления ран, ожогов и кровоточащих десен.*
- *Для ускорения заживления после операций.*
- *Предохраняет от многих вирусных и бактериальных инфекций.*
- *Помогает при лечении простудных заболеваний.*

Задача от витамина С :

Дневная норма приема витамина С 500 мг . 1 сигарета разрушает $\frac{1}{20}$ часть дневной нормы. Сколько витамина С разрушает одна выкуренная сигарета?

Сколько витамина ворует у себя тот , кто выкуривает 14 сигарет в день? Сколько витамина С у него остается?

Известно , что если человек пробыл в накуреном помещении **1 Ч** , то это равноценно 4 выкуренным сигаретам . Сколько человек потерял витамина С , если он пробыл в накуреном помещении 2 ч?