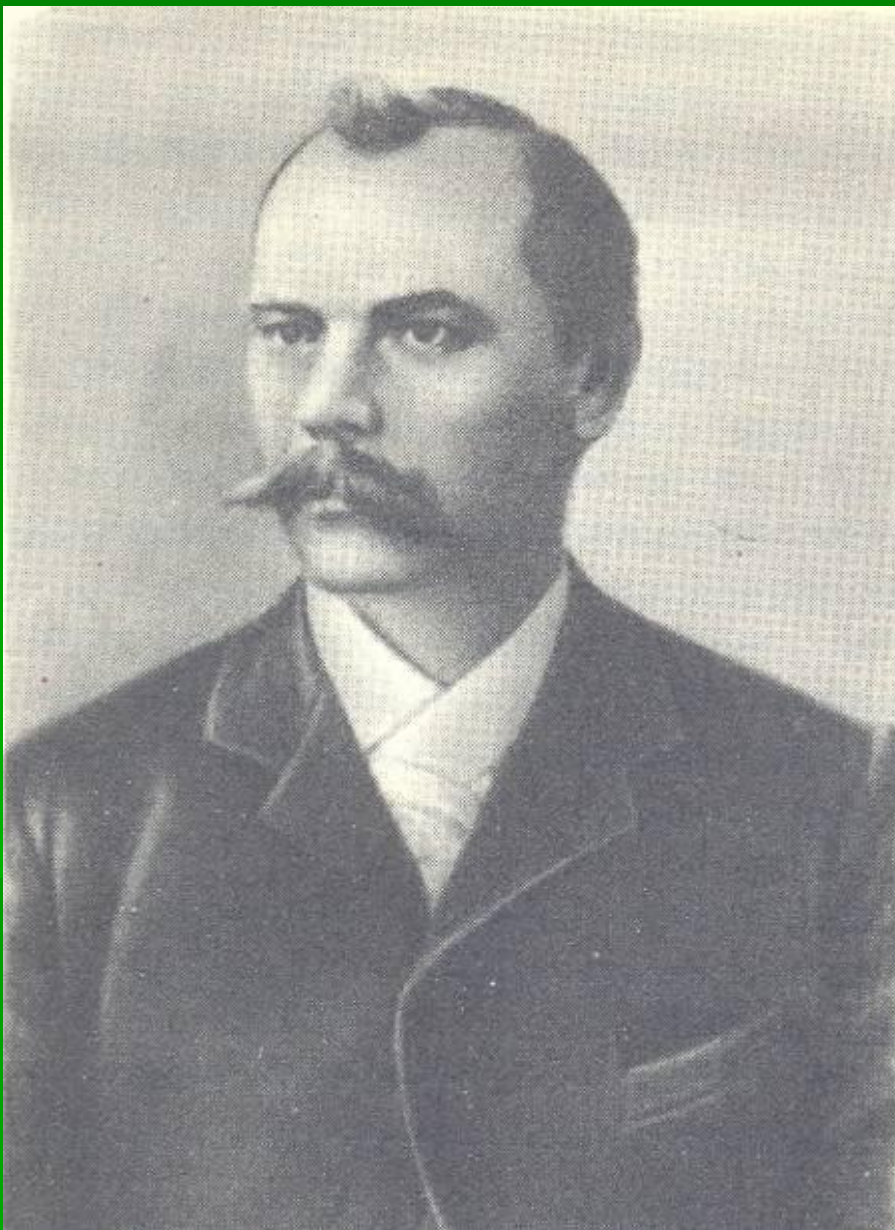




# Тема: Роль ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ Человека



**Лунин**  
**Николай**  
**Иванович**  
**(1854-1937)**



# ВИТАМИНЫ

«vita» – ЖИЗНЬ

«amin» - содержащий азот



жирорастворимые →

A

D

# ВИТАМИНЫ

водорастворимые →

B

C



**ВИТАМИН**

**B**

**...**

**B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, ... B<sub>12</sub>**





# ГИПОВИТАМИНОЗ

это недостаток какого - либо  
витамина

# АВИТАМИНОЗ

это отсутствие того или иного  
витамина





# ВИТАМИНЫ

| Название витамина               | Роль в обмене веществ                                                                           | Признаки авитаминоза                                                                       | Продукты, содержащие витамины                                                         |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>В - тиамин</b>               | Работа ферментов. В нервных и мышечных тканях накопление ядовитых соединений.                   | <u>Бери-бери</u> , паралич, судороги, сердечная недостаточность, мышечная слабость, отеки. | Оболочки зерен злаковых, хлеб из муки грубого помола, зеленый горошек, гречка и овес. |
| <b>С – аскорбиновая кислота</b> | В состав ферментов, предохраняет от ненужного окисления клеточные мембраны                      | <u>Цинга</u> , слабость, десны кровоточат, зубы шатаются, выпадают, смерть.                | Шиповник, черная смородина, лимон, капуста.                                           |
| <b>А - ретинол</b>              | В работе ферментов при образовании зрительного пигмента.                                        | Куриная слепота, неспособность видеть в слабоосвещенном месте.                             | Печень, сливочное масло, сыр, морковь, красный перец, абрикос, тыква                  |
| <b>Д – кальциферол</b>          | Не функционируют ферменты, помогающие всасывать кальций из кишечника, нарушается обмен фосфора. | <u>Рахит</u> , кости искривляются, непрочные                                               | Рыбий жир, печень, дрожжи, яичный желток, облучение кварцевой лампой.                 |



«Здоровье—это та вершина, которую каждый должен преодолеть сам».



## Витамины—это жизнь

«ВИТА» + «АМИН»

жизнь

жизненно важный амин

жирорастворимые

водорастворимые

**A D E K**

**B H C PP**

Рост

Формирование скелета

Работа печени

Свертываемость крови

Кровотворение, нервная система и др.

Синтез белка

Сопротивление организма инфекциям

Нервно-психическая деятельность



*Что наша жизнь без витамина?  
Как душ без мыла и воды.  
Он спутник жизни нашей, милый,  
Везде найдем его следы!*



# ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Да

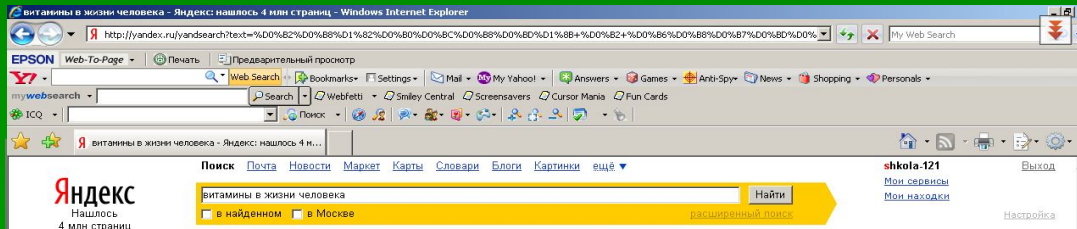


2. Нет

3. Нет



# Домашнее задание



- <http://www.vitamini.ru/doctors/scientific>
- <http://www.vitamineralu.ru>
- <http://sambo-judo.ucoz.ru/forum>
- <http://sambo-judo.ucoz.ru/forum>
- <http://www.bodysekret.ru/vitamin.html>



# Тема: Роль ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ Человека