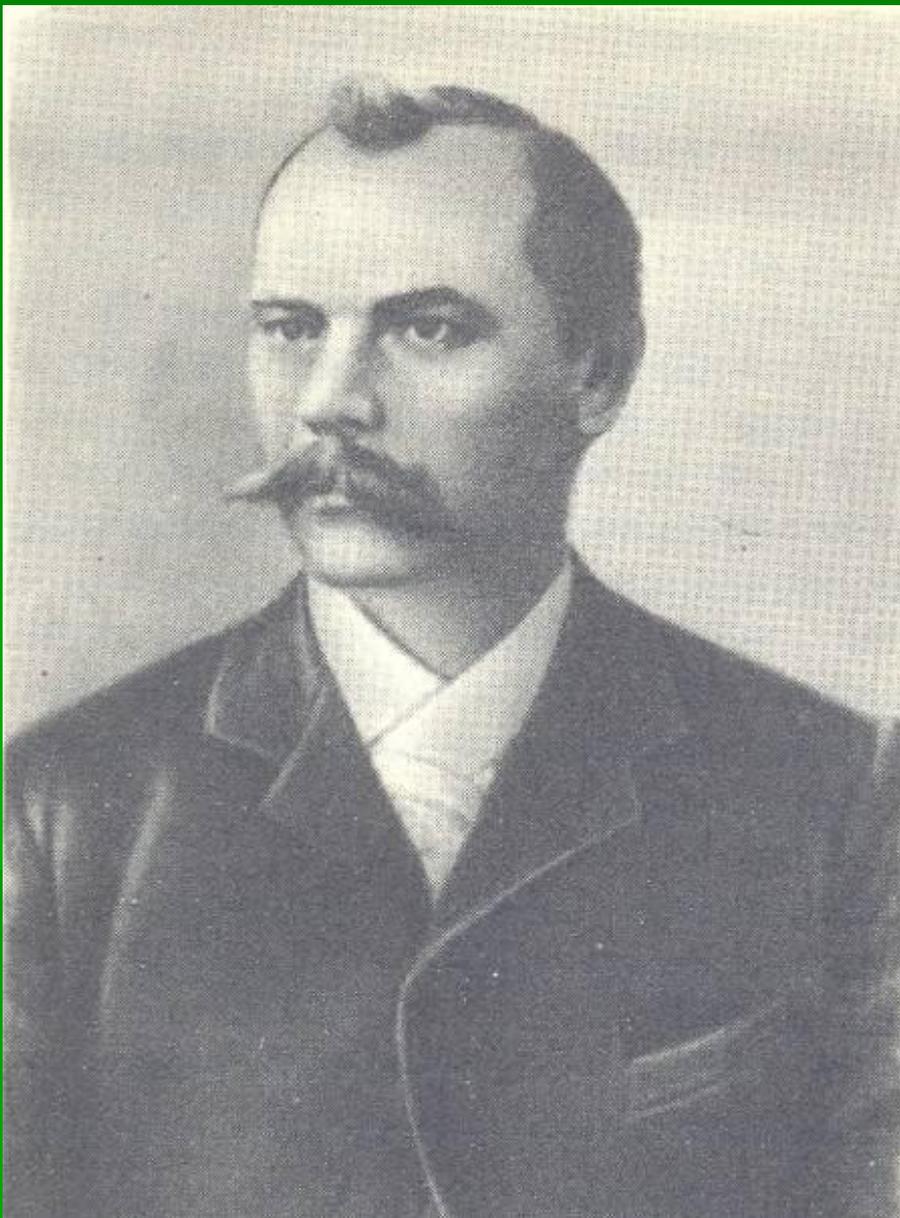




Тема: Роль ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ Человека



Лунин
Николай
Иванович
(1854-1937)



ВИТАМИНЫ

«vita» – ЖИЗНЬ

«amin» - содержащий азот



жирорастворимые



A

D

ВИТАМИНЫ

водорастворимые



B

C



ВИТАМИН

B

...

B₁, B₂, B₃, B₆, ... B₁₂



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
В - тиамин	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.
С – аскорбиновая кислота	В состав ферментов, предохраняет от ненужного окисления клеточные мембраны	<u>Цинга</u> , слабость, десны кровоточат, зубы шатаются, выпадают, смерть.	Шиповник, черная смородина, лимон, капуста.
А - ретинол	В работе ферментов при образовании зрительного пигмента.	Куриная слепота, неспособность видеть в слабоосвещенном месте.	Печень, сливочное масло, сыр, морковь, красный перец, абрикос, тыква
Д – кальциферол	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

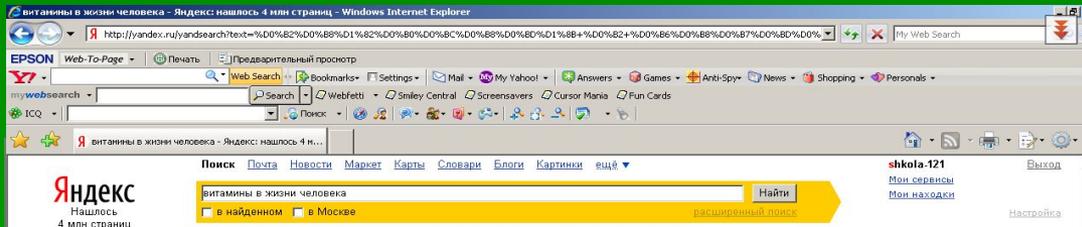


2. Нет

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