

# на тему "витамины нужны всем"

- Подготовила ученица 10г класса Бородина А.И.
- МОУ СОШ №7
- Руководитель презентации : Потоцкая Н.Б



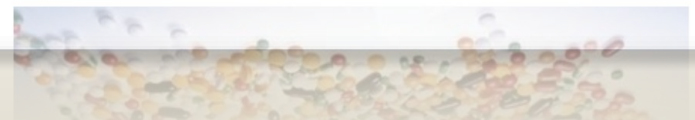
# Витамины нужны всем

Начнем с печального факта: современный ежедневный рацион большинства людей не обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами, минералами, пребиотиками (например, фруктоолигосахаридами) и пробиотиками (кишечными бактериями, необходимыми для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта), и у большинства людей нет привычки принимать каждый день витамины в пилюлях и каплях и препараты ортомолекулярной медицины. И уж тем более нет возможности скрупулезно составлять свой режим питания, старательно рассчитывая калории и содержание белков, жиров, углеводов, волокон, витаминов, минералов, микроэлементов и бифидо- и лактобактерий. Такой расчет может сделать только опытный диетврач, а для отслеживания приготовления такой вот "рассчитанной" пищи нужно будет выписывать профессиональную диетсестру из специализированного санатория. Самый разумный выход из сложившейся ситуации — это введение в рацион обогащенных продуктов.



# Из истории "витаминов"

- Мировой бум на продукты, обогащенные минералами, витаминами и бифидобактериями, начался два десятилетия назад, но до России он докатился лишь в конце 1990х годов. Первыми появились вкусные витаминизированные напитки "Золотой шар", разработанные в Институте питания РАМН. Разбавляете сухой концентрат водой и получаете напиток, один стакан которого обеспечивает половину дневной дозы основных необходимых организму витаминов и минералов. Вслед за "Золотым шаром" появились витаминизированное молоко, мюсли, каши в пакетиках, хлебцы.



# Витамин "А"

- **Действие:** Кроме непосредственной помощи образованию новых клеток Витамин А помогает бороться с инфекциями, необходим для здоровой кожи, хорошей крови, сильных костей и зубов. Он также играет важную роль для почек, мочевого пузыря и лёгких. Также способствует укреплению зрения. Кроме того, Витамин А помогает глазам адаптироваться к различным уровням освещённости.

**Источники:** Рыбья печень, печень, молочные продукты, морковь, дыня, персики, патиссоны, помидоры, а также все зелёные и жёлтые фрукты и овощи. Важно отметить, что многие растения содержат бета-каротин, который преобразуется организмом в Витамин А. Тёмно-зелёные листовые овощи, жёлтые, а также жёлтые и оранжевые овощи и фрукты являются отличными источниками бета-каротина.

**Рекомендуемая доза:** Для женщин рекомендуемая дневная доза составляет 800 микрограмм, мкг. Для мужчин - 1000 микрограмм, мкг. Как и другие жирорастворимые витамины Витамин А может быть опасен при передозировке. Переизбыток может вызывать токсичность и другие проблемы. Если передозировка серьёзная, то она может вылиться в выпадение волос, задержку роста тела, увеличение размеров селезёнки и почек. Нехватка Витамина А может приводить к ухудшению зрения в темноте, воспалению глаз и диарее





# Витамин "В"

- Витамины группы В
- История открытия и химическая природа
- Фактор, предотвращающий болезнь бери-бери,
- выделил в 1912 году польский исследователь Казимир Функ
- (это ему принадлежит авторство термина «витамин» — то есть жизненно важное азотистое вещество).
- Водорастворимый кристаллический препарат получил рабочее название «витамин В»,
- чтобы отличить его от жирорастворимого «витамина А».
- Дальнейшая кропотливая работа ряда исследователей выявила,
- что препарат Функа — на самом деле не индивидуальное вещество,
- а смесь водорастворимых веществ различной химической природы, объединенных единственным общим признаком: наличием азота в составе молекулы. Так что только ко витаминам группы В термин Функа применим в строгом историческом смысле.



# Витамин "С"

- Витамин С (аскорбиновая кислота)
- В названии "аскорбиновая кислота" (ascorbic acid) зафиксирован тот факт, что это вещество предотвращает развитие цинги (a + scorbutus).
- История открытия
- Необходимость свежей растительной пищи для сохранения здоровья была замечена с незапамятных времен, но честь научного обоснования полноценного питания в профилактике и терапии цинги принадлежит британскому корабельному хирургу Джеймсу Линду, который в 1747 году доказал, что цингу предотвращает включение в рацион цитрусов. Аскорбиновую кислоту в 1928-1933 годах выделила и идентифицировала как индивидуальное вещество группа американских исследователей под руководством Альберта Сент-Дьерди, который получил за эту работу Нобелевскую премию по медицине в 1937 году. Уже в 1934 году был разработан путь химического синтеза витамина С и начато его массовое производство.



И в окончании своей работы хочу  
сказать зрителям моей презентации  
что организм тоже "живое" и нам  
нужно заботиться и оберегать его



- Информационные ресурсы: [http://www.limonnik.ru/home\\_rus.html](http://www.limonnik.ru/home_rus.html)