

# Витамины



Сулейманова Кристина  
Попова Александра  
Руководители Кобелева Г. М. Брицкая И. А.  
Технический лицей  
Сыктывкар 2019г.

# Роль витаминов в жизни человека.

Основной функцией витаминов в жизни человека является регулирующее влияние на обмен веществ и тем самым обеспечение нормального течения практически всех биохимических и физиологических процессов в организме.

Витамины участвуют в кроветворении, обеспечивают нормальную жизнедеятельность нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем, участвуют в образовании ферментов, гормонов, повышают устойчивость организма к действию токсинов и других вредных факторов.

# Исходя из растворимости, ВИТАМИНЫ делят на:

Жирорастворимые  
Витамины  
Витамины  
Витамины  
Витамины  
Менадиол  
Жирорастворимые  
в организме  
являются



ся

Водорастворимые витамины:

Витамин В1 (Тиамин):

Витамин

Витамин

кислота,

Витамин

Витамин

Витамин

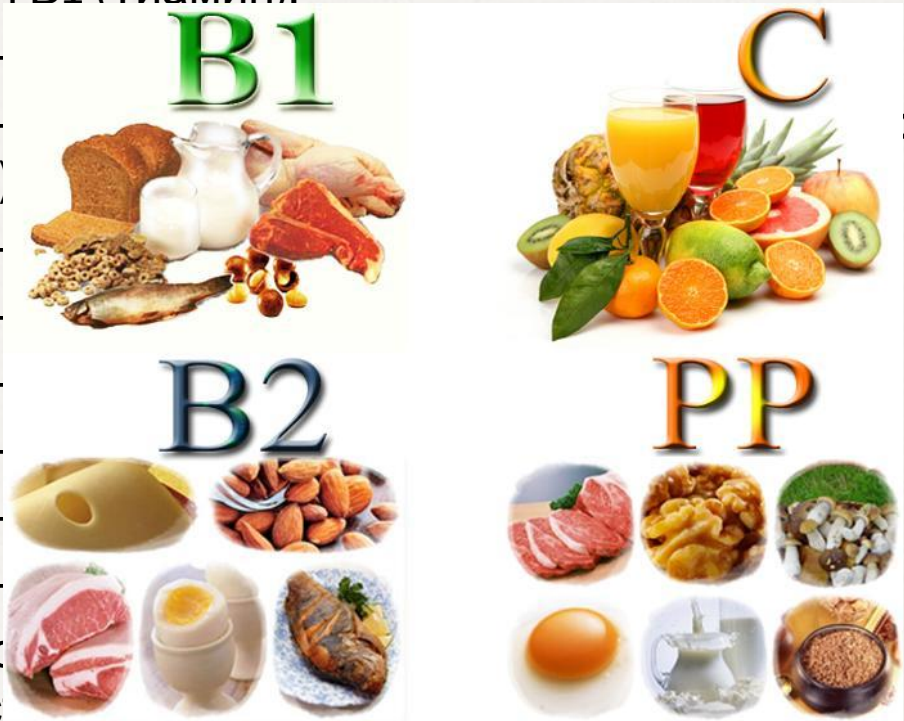
Витамин

Витамин

Витамин

Водораств

количес



Зная

Сегодня на уроке мы рассмотрим основные витамины.

# Функции и источники ВИТАМИНОВ

Вита  
норм  
Уча  
зрит  
кожн  
обес  
синт  
подд  
усто  
Сод  
рыб



**Витамин В1 (Тиамин)** – играет большую роль в функционировании органов пищеварения и центральной нервной системы (ЦНС), а также играет ключевую роль в обмене углеводов.

Содержится: бобовые, хлебобулочные изделия, цельные зернопродукты, орехи, мясо.



**Витамин В6 (Пиридоксин)** — принимает участие в обмене белка и отдельных аминокислот, также жировом обмене, кроветворении, кислотообразующей функции желудка.

Содержится в:  
пшеница,  
картофель,  
капуста,  
курица



к яиц,  
ясо

## Витамин С (Аскорбиновая кислота) –

принимает участие во всех видах обмена веществ, активизирует выработку некоторых гормонов и ферментов, способствует росту клеток и тканей, повышает иммунитет организма к вредным факторам окружающей среды. оказывает на организм следующее влияние: способствует регенерации поврежденных тканей.

Содержится в цитрусовых, помидорах, болгарском перце, облепихе, черемшы.

черника, малина, клубника





**Витамин D (Калициферолы).** Существует много разновидностей витамина D. Самые

необхо,  
(эркока  
(холека  
кальци  
оболоч  
в синте  
Содерж  
рисовь  
сметан  
жир. Та  
органи  
света.



ют  
е и  
ий

**Витамин Е (Токоферол).** Витамин Е называют витамином «молодости и плодовитости», так как токоферол замедляет процессы старения в организме, а витамин Е необходим для

норм  
систе  
благо  
крово  
тром  
необ  
Соде  
зерно  
листо



ие

**Витамин К.** Этот витамин называют противогеморрагическим так как он регулирует механизм свертывания крови,

что об  
внеш  
Соде  
зеле  
брок  
говяж



# Суточная потребность

## Суточная потребность человека в витаминах

Витамин	Суточная потребность	Функции
Аскорбиновая кислота (C)	50-100 мг	Повышает сопротивляемость организма экстремальным воздействиям.
Тиамин (B <sub>1</sub> )	1,4-2,4 мг	Регулятор жирового и углеводного обмена, деятельности нервной системы.
Рибофлавин (B <sub>2</sub> )	1,5 – 3,0 мг	Участвует в обмене белков, жиров и углеводов.
Пиридоксин (B <sub>6</sub> )	2,0 - 2,2 мг	Усвоение белка и здоровье нервной системы.
Ниацин (PP)	15 – 20 мг	Участвует в ОВР в клетках. Недостаток вызывает пеллагру.
Фолиевая кислота (B <sub>9</sub> )	200 мкг	Кроветворный фактор, участвует в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, холина.
Цианокобальтамин (B <sub>12</sub> )	2 – 5 мкг	Необходим для кроветворения, предотвращает анемию, важен для роста организма.
Биотин (H)	50 - 300 мкг	Участвует в реакциях обмена кислот.
Пантотеновая к-та (B <sub>5</sub> )	5 – 10мг	Участвует в обмене белков, жиров, углеводов.
Холин	250 – 600 мкг	Синтез биологически важных соединений.
Ретинол (A)	0,5 – 2,5 мг	Улучшает зрение, сохраняет подвижность суставов.
Кальциферол (D)	2,5 – 10 мкг	Обмен кальция и фосфата, минерализация костей и зубов.
Токоферол (E)	8 – 15 мг	Активный антиокислитель.

Спасибо за внимание!



# Материалы взяты из:

<https://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html#funkcii>