

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

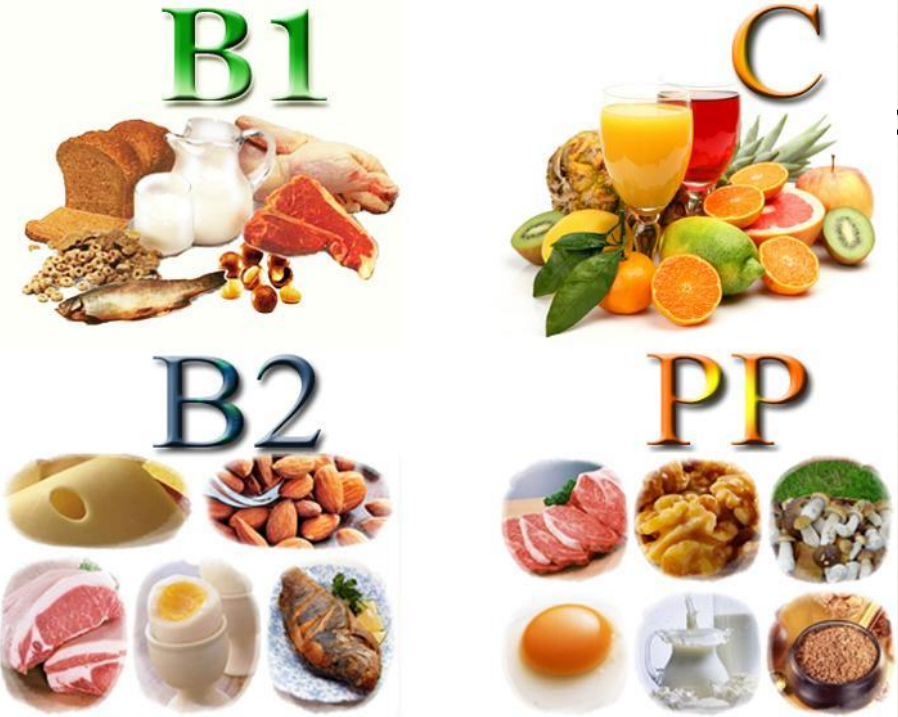
Витамин

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. Способствует регенерации поврежденных тканей.

Содержится в цитрусовых, помидорах, болгарском перце, облепихе, черемше,

С
ВИТАМИН

голубике, малине, клубнике



vsebadi.ru

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 (В ₁)	1,4-2,4 мг	Регулятор жирового и углеводного обмена, деятельности нервной системы.
Рибофлавин (В ₂)	1,5 – 3,0 мг	Участвует в обмене белков, жиров и углеводов.
Пиридоксин (В ₆)	2,0 - 2,2 мг	Усвоение белка и здоровье нервной системы.
Ниацин (РР)	15 – 20 мг	Участвует в ОВР в клетках. Недостаток вызывает пеллагру.
Фолиевая кислота (В ₉)	200 мкг	Кроветворный фактор, участвует в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, холина.
Цианокобальтамин (В ₁₂)	2 – 5 мкг	Необходим для кроветворения, предотвращает анемию, важен для роста организма.
Биотин (Н)	50 - 300 мкг	Участвует в реакциях обмена кислот.
Пантотеновая к-та (В ₅)	5 – 10мг	Участвует в обмене белков, жиров, углеводов.
Холин	250 – 600 мкг	Синтез биологически важных соединений.
Ретинол (А)	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 (Е)	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>