

Тема урока:

Витамины



Витамины - ЭТО

биологически активные органические вещества разнообразной химической природы, входящие в состав или необходимые для образования ферментов и обеспечивающие важные физиологические процессы в организме.

Витамины



Водорастворимые

С

В

Жирорастворимые

А

D

Е

К

Оформляем таблицу в тетради

Название	Значение	Признаки гиповитаминоза и авитаминоза	Пищевые продукты содержащие витамин	Суточная потребность, мг



Кедровые орехи



33.82 мг

Фисташки



1 мг

Арахис



0.74 мг

Свинина



0.6 мг

Кешью



0.5 мг

Чечевица



0.5 мг

Овсянка



0.49 мг

Пшено



0.42 мг

Пшеница



0.4 мг

Грецкий орех



0.39 мг

Кукуруза



0.38 мг

Ячневая крупа



0.33 мг

Печень



свинина 0,3 мг, курица 0,5 мг

Гречка



0.3 мг

Макаронные изделия



0.25 мг

В1

ТИАМИН

Участие в обмене белков, жиров, углеводов

Заболевания «Бери-бери»

Черный хлеб, овсяная крупа, яичные желтки, печень

2-3 мг

Болезнь – «бери-бери»





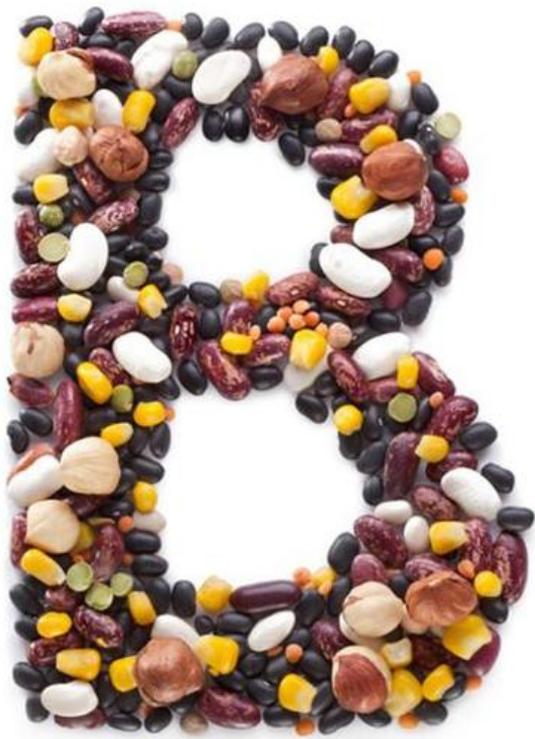
B2
рибофлавин

Синтез
ферментов

Нарушение
деятельност
и нервной
системы,
поражение
роговицы
глаза, кожи

Рыбные
продукты,
печень,
молоко,
гречневая
крупа

2-4 мг



Кедровые орехи



122.4 мг

Фасоль



0.9 мг

Грецкий орех



0.8 мг

Облепиха



0.8 мг

Тунец



0.8 мг

Скумбрия



0.8 мг

Печень



говядина 0,7 мг, курица 0.9 мг

Сардина



0.7 мг

Хрен



0.7 мг

Фундук



0.7 мг

Чеснок



0.6 мг

Гранат



0.5 мг

Пшено



0.5 мг

Перец сладкий



0.5 мг

Курица



0.5 мг

В6
пиридоксин

Участие в
обмене белков
кожи,
нервной
системы,
крововетворении

Заболевания
кожи -
дерматиты

Рисовые
отруби,
зародыши
пшеницы

2-4 мг



Печень



х мг

Семена арбуза



х мг

Семена тыквы



х мг

Косточки абрикоса



х мг

Миндаль



х мг

Дикий рис



х мг

Пшеница



х мг

Ячневая крупа



х мг

Гречка



х мг

Фасоль



х мг

B15

**Пангамоновая
кислота**

**Повышение
поглощения
клетками
кислорода**

**Сосудисто-
сердечная
недостаточн
ость**

**Свежие
овоци и
фрукты**

200-300 мг



С
Аскорбиновая
кислота

Синтез белков
, образование
органического
вещества
костей,
повышение
иммунитета

Заболевани
е «Цинга»

Черная
смородина,
лимон,
шиповник

75-100 мг

Болезнь – Цинга





А
ретинол

рост и
развитие
организма,
Заболевание
«куриная
слепота»

е
роста,
нарушение
зрение,
снижение
иммунитета

Морковь,
шпинат,
красный
перец,
рыбья икра,
масло,
молоко

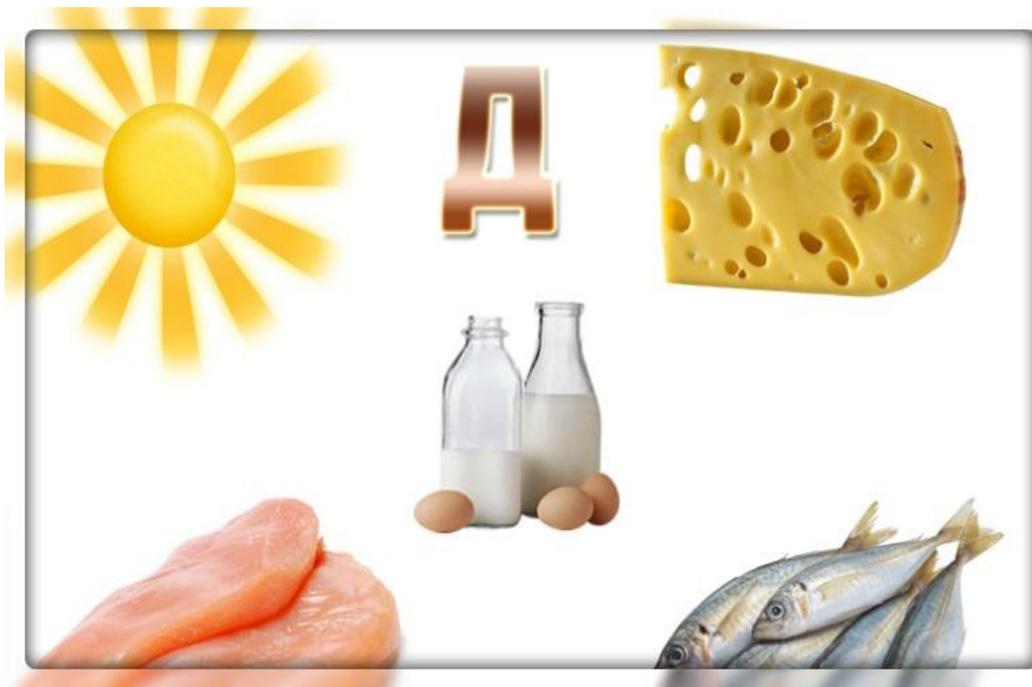
1-2 мг



D
кальциферол

Участие в
регуляции
обмена
фосфора и
кальция

Выведение
кальция из
организма,
заболевание
«Рахит»



Рыбий жир,
молоко,
желтки.
Образуется
под
влиянием
солнечных

0,02-0,05 мг

Болезнь – Рахит





Е
токофенол

Влияет на
репродуктивную
систему

Бесплодие



Растительн
ые масла:
подсолнечн
ое,

10-15 мг



К

филохинин

**Влияет на
свертываемость
крови**

**Нарушение
свертываемос
ти крови,
сильные
кровотечения**

**Синтезируется
кишечными
микроорганизмам
и**

**Не
установ
лена**