

Польза и применение ВИТАМИНОВ



Объект исследования:

ВИТАМИНЫ

Цель исследования:

ВЫЯСНИТЬ, ЧТО ТАКОЕ

ВИТАМИНЫ, ИЗУЧИТЬ СВОЙСТВА

ВИТАМИНОВ

Гипотеза:

ВИТАМИНЫ играют важную

роль в здоровье человека



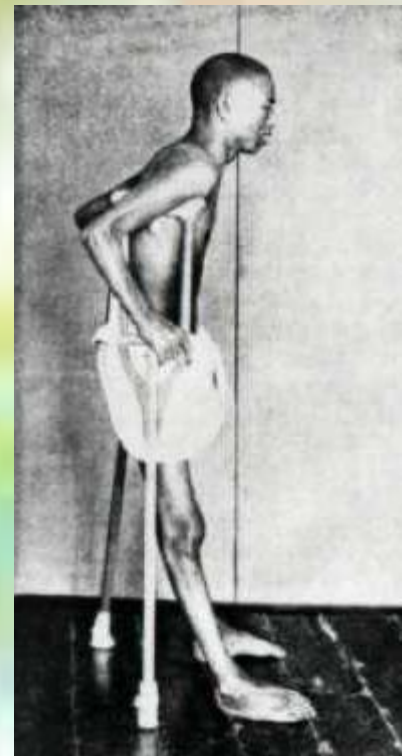
Болезни, возникающие при нехватке витаминов



Рахит



Цинга



Бери-бери
(рисовая болезнь)

Классификация витаминов

Существуют витамины: А, В, С, Е, D и другие.

Витамины классифицируются на две группы:

1. Витамины, растворимые в воде: витамины группы В (В1, В6, В12 и так далее) и витамин С.

2. Витамины, которые растворяются в жирах: А, D, Е, К.



Две группы витаминов

Водорастворимые витамины следует принимать ежедневно, так как они не накапливаются в организме.



Жирорастворимые витамины могут накапливаться в жировой ткани и печени.



Свойства витаминов



Свойства витаминов разнообразны, но все витамины в нужном количестве укрепляют здоровье человека.

Потребность в витаминах повышается в период роста ребенка, при любых стрессах. Витамины в больших количествах расходуются при заболеваниях.

Для наилучшего усвоения витамины надо принимать одновременно с пищей и минеральными веществами.

Как сохранить витамины в продуктах?

Рекомендуется хранить продукты при отсутствии доступа воздуха и света, в сухом и прохладном месте. Чем меньше срок хранения, тем больше витаминов останется.

Неоднократный подогрев пищи в открытой посуде губительно действует на витамины.

Очищать и нарезать овощи и зелень нужно незадолго до приготовления из них блюд.

При варке овощи надо класть в кипящую жидкость, а не в холодную, чтобы уменьшить потерю витамина С.

Картофель, сваренный в кожуре, сохраняет до 75 % витамина С.

При варке варенья из различных ягод витамин С разрушается.

При сушке, засолке и мариновании грибов содержание витаминов в них снижается.



Вывод

1. Витамины должны входить в рацион питания каждого человека.
2. Необходимо принимать витаминные препараты, особенно весной и зимой.
3. Необходимо правильно готовить овощи и фрукты.

