

Презентация  
на тему:

# ВИТАМИН Ы

МБОУ Мгинская СОШ

Учитель физической культуры

Серезичева Светлана Михайловна.





Витамины – это поступающие с пищей органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Недостаток витаминов ведет к нарушению обмена веществ – гиповитаминозу.

В настоящее время известно более 25 витаминов.

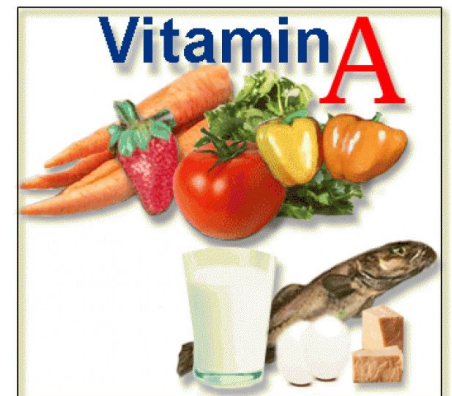
Витамины обозначаются буквами латинского алфавита (А, В, С) и, кроме того, они имеют специальные названия.



Витамины бывают жирорастворимые - А, D, E, K, и водорастворимые - С, витамины группы В, Н, Р



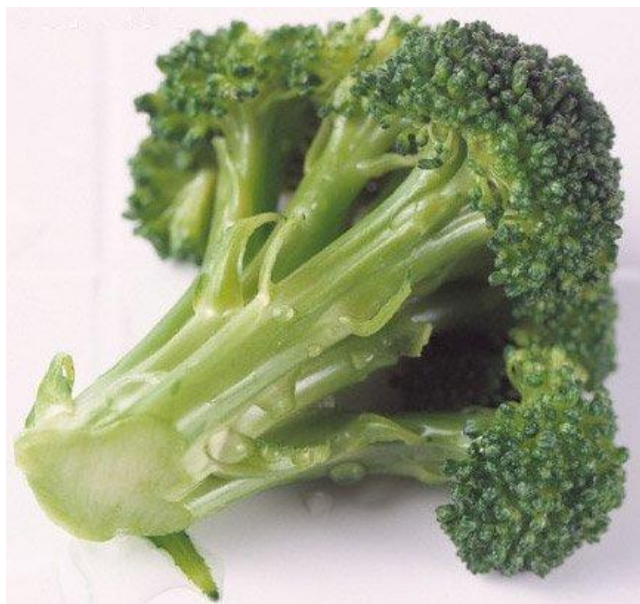
Витамин А необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке возникает заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения). Содержится: в молоке, рыбе, яйцах, масле, моркови, петрушке, абрикосах.



Витамин С (аскорбиновая кислота) Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы, слабость, вялость, утомляемость, головокружение). Содержится: в цитрусовых, сладком перце, ягодах, моркови.



Витамин Е (токоферолы) помогает организму стимулирует обновление клеток, поддерживает нервную систему, отвечает за репродуктивное здоровье. Содержится: в молоке, растительном масле, листьях салата, мясе, печени.



**Витамин В1.** Участвует в обмене веществ, регулирует циркуляцию крови и кроветворение, работу гладкой мускулатуры, активизирует работу мозга. При недостатке – заболевание Бери-бери. Содержится: в орехах, апельсинах, хлебе грубого помола, мясе птицы, зелени.

**Витамин В2.** Регулирует обмен веществ, участвует в кроветворении, снижает усталость глаз, облегчает поглощение кислорода клетками. При недостатке - слабость, снижение аппетита, воспаление слизистых оболочек, нарушение функций зрения. Содержится: в мясе, молочных продуктах, зеленых овощах.

**Витамин В5.** Регулирует работу надпочечников, усвоение витаминов, синтез антител, жировой обмен. Содержится: в горохе, фундуке, листовых овощах, крупах, икре.

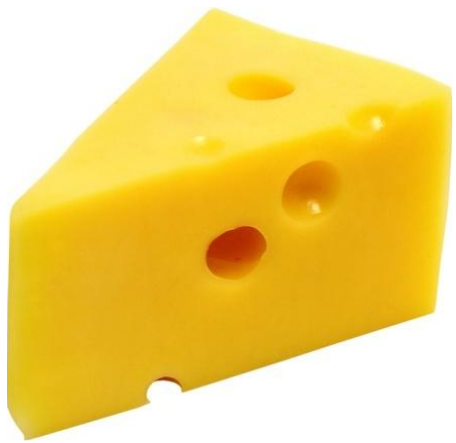


Витамин В6. Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения. Содержится: в сое, бананах, морепродуктах, картофеле, моркови.

Витамин В9. Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения. Содержится: в мясе, корнеплодах, финиках, абрикосах, грибах, тыкве, отрубях.

Витамин В12. Усиливает иммунитет, участвует в кроветворении, нормализует кровяное давление. При недостатке - злокачественная анемия и дегенеративные изменения нервной ткани. Содержится: в сое, субпродуктах, сыре, устрицах, дрожжах, яйцах.

Витамин В13. Стимулирует обмен белков, нормализует работу печени, улучшает репродуктивное здоровье. Содержится: в молоке и молочных продуктах, печени, дрожжах.



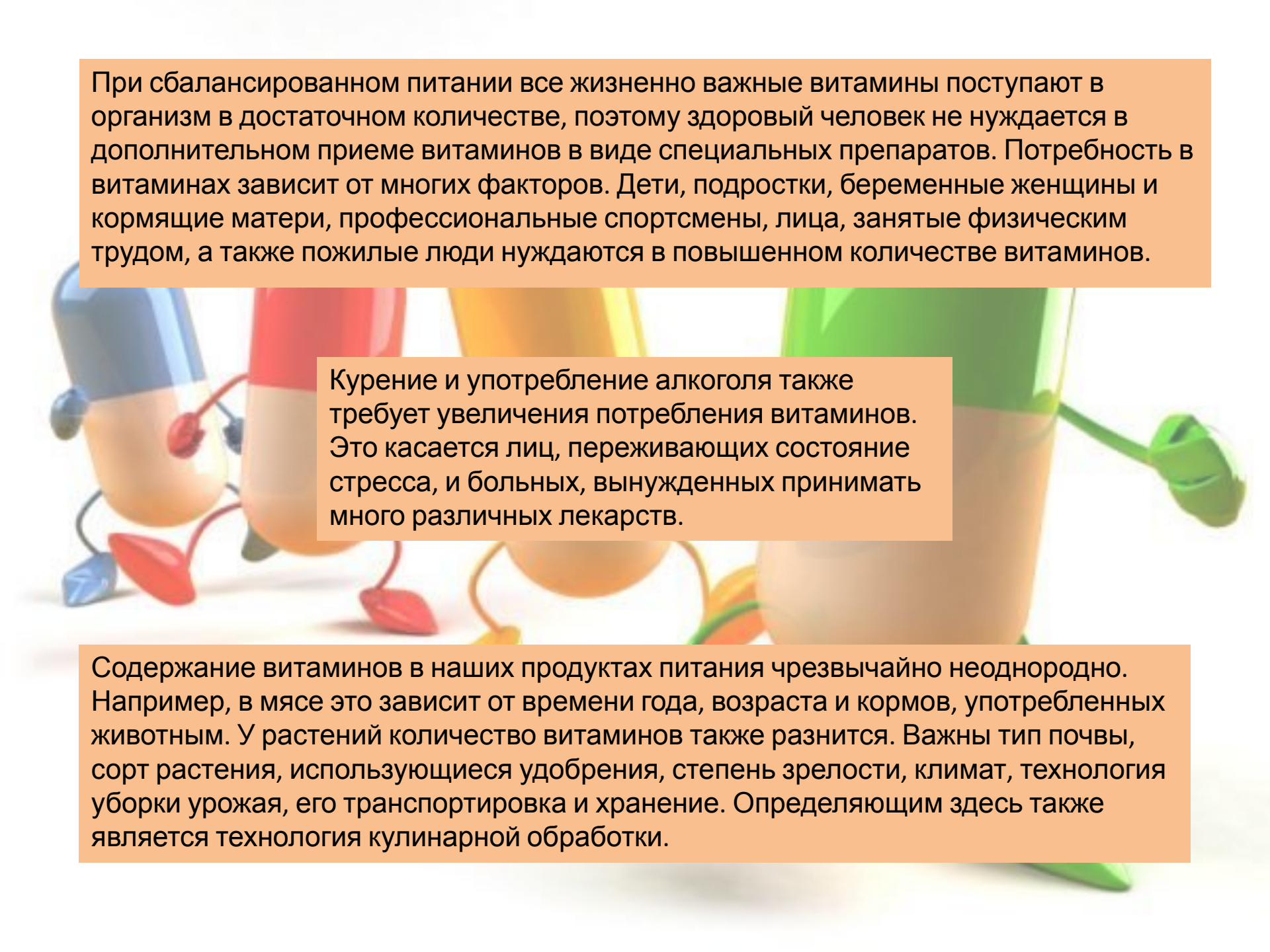


Витамин Н. Влияет на сон и аппетит, состояние кожи и волос, уровень холестерина в крови. Содержится: в капусте, грибах, бобовых, землянике, кукурузе, мясе.



Витамин D. Отвечает за обмен фосфора и кальция, правильный рост костей. При недостатке - рахит(деформация костей, нарушения нервной системы, слабость, раздражительность). Содержится: в яичных желтках, сливочном масле, икре.





При сбалансированном питании все жизненно важные витамины поступают в организм в достаточном количестве, поэтому здоровый человек не нуждается в дополнительном приеме витаминов в виде специальных препаратов. Потребность в витаминах зависит от многих факторов. Дети, подростки, беременные женщины и кормящие матери, профессиональные спортсмены, лица, занятые физическим трудом, а также пожилые люди нуждаются в повышенном количестве витаминов.

Курение и употребление алкоголя также требует увеличения потребления витаминов. Это касается лиц, переживающих состояние стресса, и больных, вынужденных принимать много различных лекарств.

Содержание витаминов в наших продуктах питания чрезвычайно неоднородно. Например, в мясе это зависит от времени года, возраста и кормов, употребленных животным. У растений количество витаминов также разнится. Важны тип почвы, сорт растения, используемые удобрения, степень зрелости, климат, технология уборки урожая, его транспортировка и хранение. Определяющим здесь также является технология кулинарной обработки.

**а Ты ЕШЬ ВИТАМИНЫ?**



Мга. 2014