

Витамины: польза или вред.



**МБОУ Устьянская СОШ
8 класс
Изотов Влад**

Аннотация

В ходе проекта я изучил влияние витаминов на организм человека. Провёл социологический опрос обучающихся. Результаты моего исследования можно представить в виде следующей таблицы. Выявил, что эта тема является актуальной на сегодняшний день.



Витамины

ВИТАМИНЫ



Цель моего проекта – изучить влияние витаминов на организм человека, определиться в пользу каких продуктов делать выбор, чтобы быть здоровым.



Социологический опрос

Вопросы	Ответы	5	6	8	9	%
1. Вы знаете, что такое витамины?	а) да б) знаю, но недостаточно в) нет	4	1	1	9	100%
2. Вы часто их принимаете?	а) да б) нет в) иногда	0	0	1	5	40%
3. Если вы принимаете витамины, то	а) по совету врача б) по совету родителей в) по совету знакомых г) не лечился	0	0	1	5	40%
4. Много ли они значат?	а) да б) практически ничего не значат	4	1	1	9	100%
5. В какое время года вы часто употребляете витамины?	а) зимой б) весной в) летом г) осенью	2	0	1		40%
6. Знаете ли вы для чего нужны витамины?	а) чтобы быть здоровым б) для иммунитета в) для развития роста организма	4	1	1	9	100%
7. Какие витамины вы употребляете?	а) аскорбиновая кислота б) пиковит	2 2	0 7	1 0	12	26%; 74%

ВИТАМИНЫ

Витамины (от латинского слова *vitan* – жизнь) – это органические низкомолекулярные вещества разнообразной химической природы, необходимые всем живым организмам в очень малых количествах. Как правило, они поступают в организм с пищей и синтезируются в нем. При отсутствии или недостатке витаминов возникают тяжелые заболевания – авитаминозы.



ИСТОРИЯ

- В 1880 году русский врач Николай Иванович Лунин сумел найти таинственное вещество. Он назвал его «витамины». Но только через 32 года каждый витамин получил свое название. Их «крестным» был польский ученый Казимир Фунт. Чтобы не путать витамины, их назвали разными буквами латинского алфавита. А, Б, С, Д, Е – так начинается латинская азбука. В настоящее время известно несколько десятков их.





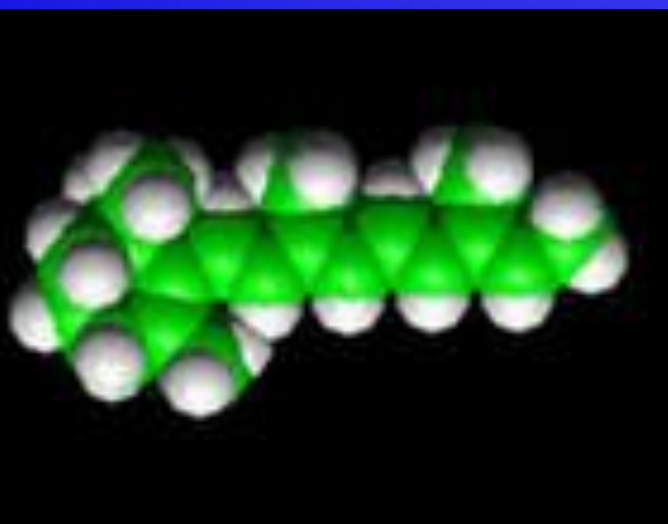
Витамин

A

Один из наиболее известных и необходимых организму витаминов.

Для чего нужен:

- Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен.
- Способствует формированию зрительного пурпура в глазах.
- Сохраняет здоровыми наружные кожные покровы.



Содержится:
в сливочном и топленом масле,
сыре, яичных желтках, печени,
икре, рыбьем жире. В
растительных продуктах:
зеленом луке, зеленом горошке,
салате, моркови, томатах,
абрикосах.



Клинические признаки витаминной недостаточности

Витамин	Клинические признаки
	<p>Бледность, сухость кожи, склонность ее к шелушению, сухость и ломкостью ногтей, светобоязнь, ночная слепота, плохое заживление ран.</p>



Витамин

В

Еще один известный витамин.

Необходим для:

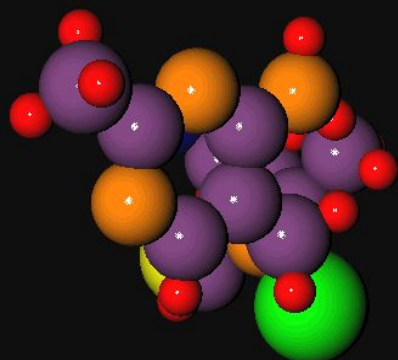
- Роста.
- Улучшения умственных способностей.
- Переваривания пищи, особенно углеводов.
- Нормализует работу сердца, нервной системы и мышц.
- Помогает улучшить зрение.
- Заживления ран.

Потребность в этом витамине увеличивается во время болезни, стресса.



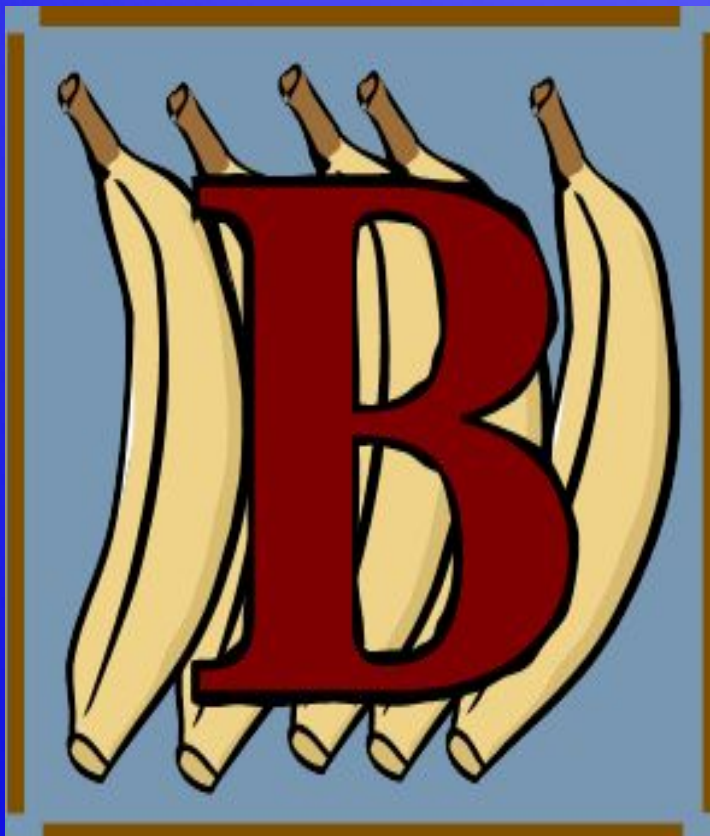
Содержится:

Цельная пшеница,
сухие дрожжи, мясо,
чёрный хлеб,
гречневая и овсяная
крупа, молоко,
фасоль, горох.



Клинические признаки витаминной недостаточности

Витамин	Клинические признаки
---------	----------------------



легкая возбудимость,
утомляемость,
нарушение
пищеварения.



Витамин

C

Самый известный витамин.

Он играет основную роль в процессах обмена веществ.

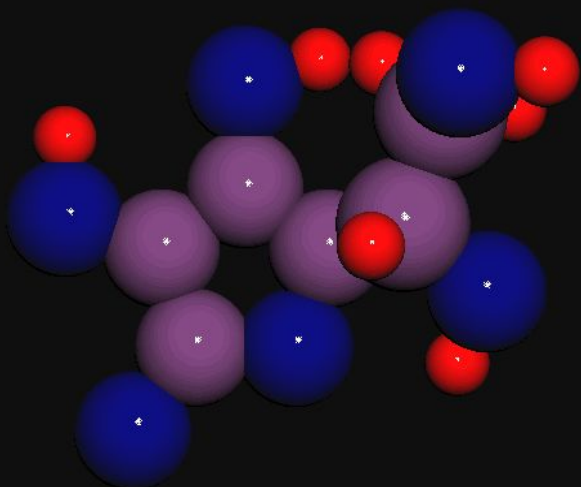
Для чего он нужен:

- Для заживления ран, ожогов и кровоточащих десен.
- Для ускорения заживления после операций.
- Способствует снижению уровня холестерина крови.
- Помогает при лечении простудных заболеваний.



CDChem by Caveman A.R.T.

chemical by Ray



Содержится:

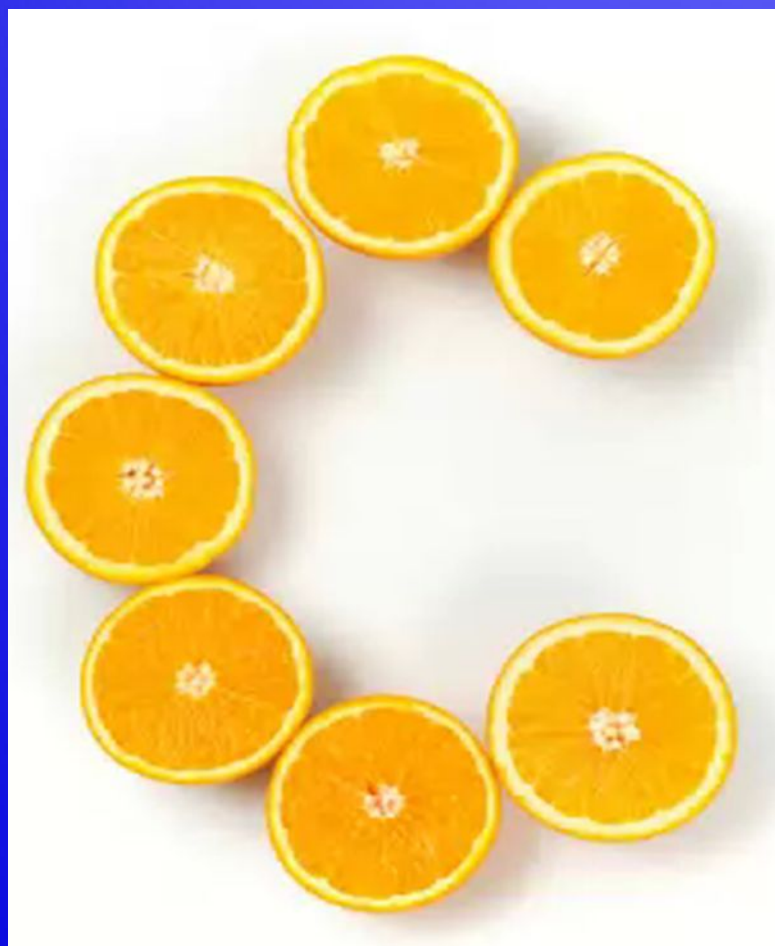
**В плодах, ягодах, овощах
капусте, зелёный лук,
томаты, картофеле,
цитрусовых, шиповнике,
черной смородине, красном
перце, хвое, облепихи.**



Vitamin C (Ascorbinsäure)

Клинические признаки витаминной недостаточности

Витамин	Клинические признаки
---------	----------------------



развивается цинга.





Витамин

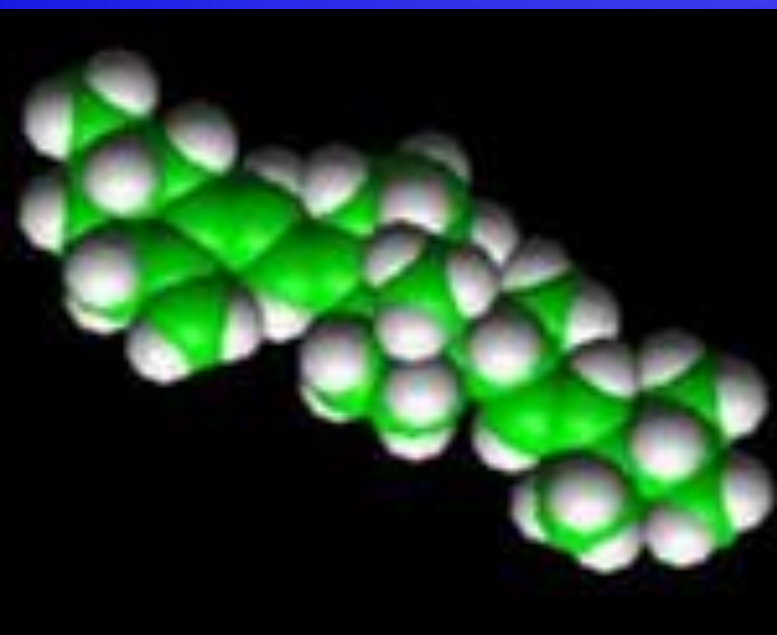
D

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



* Клинические признаки витаминой недостаточности

Витамины	Клинические признаки
	<p>раздражимость, слабость, двигательное беспокойство, крошащиеся зубы, утомляемость</p>



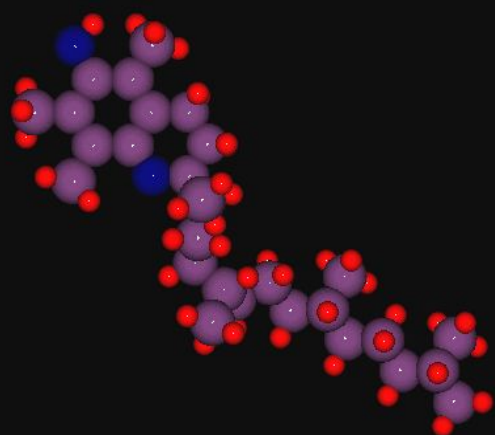
Витамин

E


Помогает организму
стимулирует обновление клеток,
поддерживает нервную систему,
отвечает
за репродуктивное здоровье



Содержится:
в молоке,
растительном масле,
листьях салата,
мясе, печени



* Клинические признаки витаминой недостаточности

Витамин	Клинические признаки
	<p>Снижение вибрационной чувствительности. Парез зрительного нерва. Повышенная утомляемость Невозможность сосредоточиться. Летаргия. Дегенерация мышц.</p>

Гипервитамино

3

Диспепсические явления.

Гипогликемия.

Слабость.

Головная боль.

Мышечные судороги.

Тромбоцитопения и
гипокоагуляция.

Ослабление сумеречного
зрения из-за антагонизма с
витамином А.



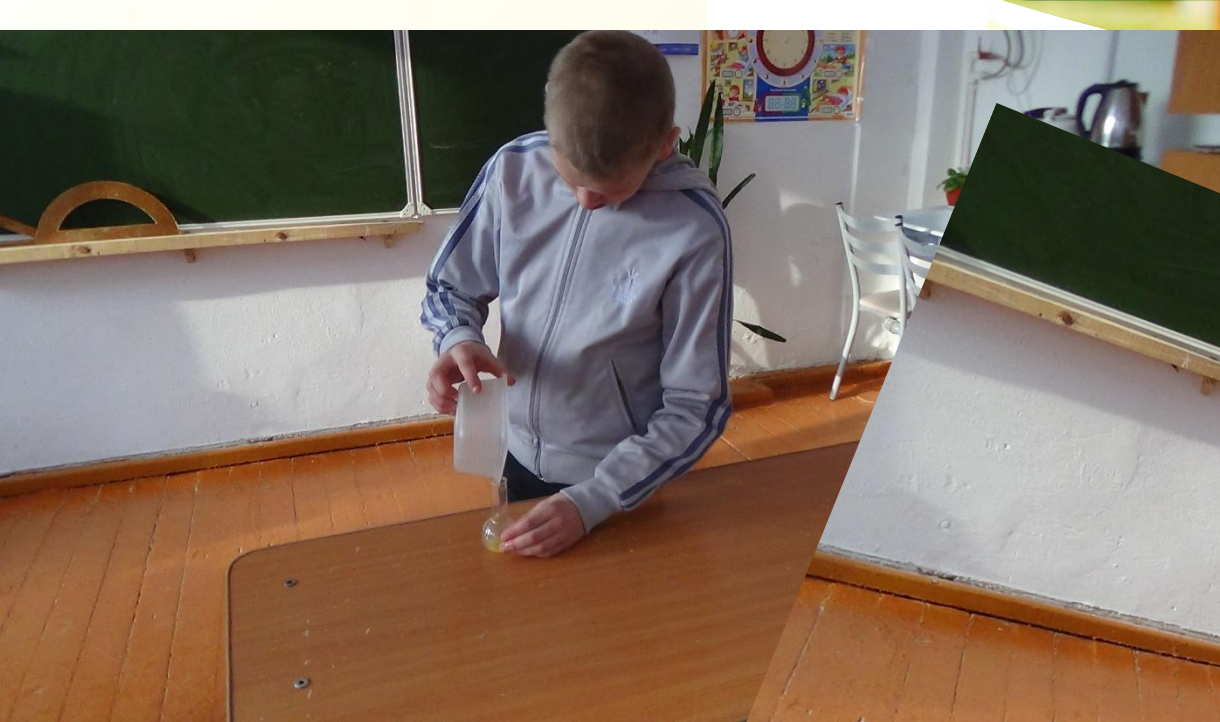
Вывод: необходимо заботиться о том, чтобы пища содержала необходимое количество витаминов. Однако нужно помнить, что избыток витаминов так же вреден, как и их недостаток.



Определение содержания витамина – С

**Я налил в пробирку 2 мл
свежевыжатого
апельсинового сока и
добавил 10 мл воды.
Затем влил немного
крахмального клейстера,
далее добавил каплю 5%
раствора йода, появилось
устойчивое синее
окрашивание. Синее
окрашивание
свидетельствуют о
присутствии витамина С.**







**Витамины, витамины
Людям всем необходимо,
Получать весной, зимой,
Осенью и летом
Мы дадим сейчас совет
Каждому об этом.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

