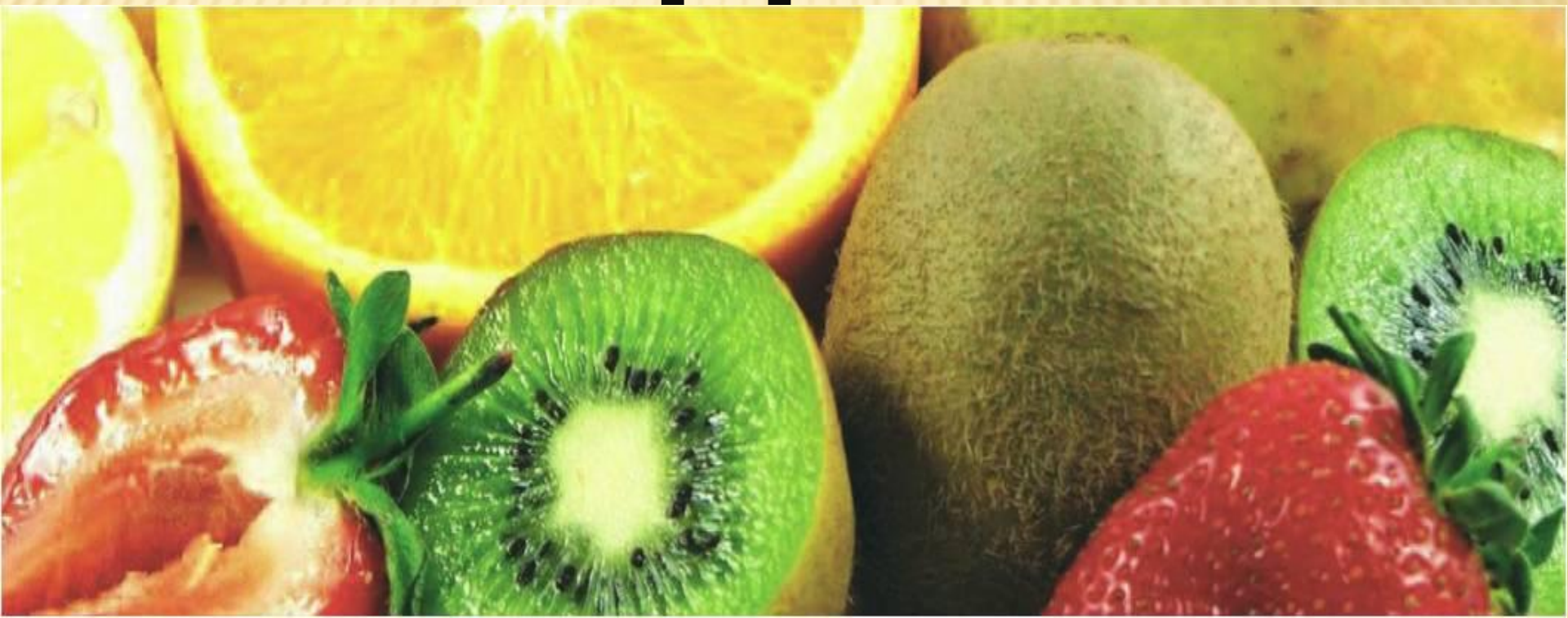


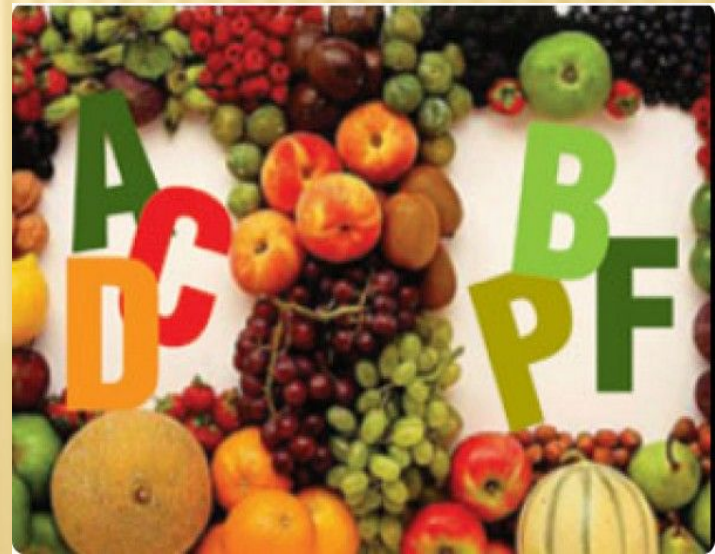
Работа выполнена  
Студентками 311 группы  
Бобковой Алёной и Валеевой  
Олесею

# ВИТАМИН



# Витамины ( от лат. «вита» - жизнь, «амин» - содержащий азот ) -

- это биологически активные вещества, влияющие в очень незначительных количествах на биохимические процессы в организме, т.е. на обмен веществ.



# История открытия витаминов

- Начало изучения витаминов было положено русским врачом Н.И. Луниным и продолжено польским врачом и биохимиком К. Функом



# Классификация витаминов



# ВИТАМИНЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

---

❑ ВОЛОСАМ НЕОБХОДИМЫ:

**A, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, H**

❑ ГЛАЗАМ НЕОБХОДИМЫ:

**A и B**

❑ ЗУБАМ НЕОБХОДИМЫ:

**E и D**

❑ НОГТЯМ НЕОБХОДИМЫ:

**A, D, C**

❑ НА КОЖУ И ВЕСЬ  
ОРГАНИЗМ ДЕЙСТВУЮТ:

**A, B, B<sub>12</sub>, E**



# Клинические признаки витаминой недостаточности:

- Витамин С
- кровоточивость дёсен, бледность и сухость кожи
- В1
- быстрая утомляемость, потеря аппетита, запор, боли в ногах, одышка
- В2
- сухость и трещины в углах рта, сухой – красный язык, конъюнктивит и блефарит
- РР
- раздражимость, бессонница, заторможенность, шелушение кожи, понос

## □ Витамин

### □ В6

- у детей – задержка роста, возбудимость, судороги, малокровие, у взрослых – потеря аппетита, тошнота, дерматиты, конъюнктивит

### □ А

- угри, ломкость ногтей, светобоязнь, куриная слепота

### □ D

- раздражимость, слабость, двигательное беспокойство, крошащиеся зубы, утомляемость

# Заболевания связанные с ВИТАМИНАМИ:

1. *Авитаминоз* – заболевание вызванное длительным неполучением витамина.
2. *Гиповитаминоз* – заболевание вызванное недостаточным получением витамина.
3. *Гипервитаминоз* – заболевание вызванное избыточным получением витамина





# Как сохранить витамины в пище:

Пища должна быть полноценной, содержать необходимый набор питательных веществ, в том числе и витаминов.

Для их сохранения в готовых блюдах время тепловой обработки должно быть минимальным



# ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

1. Витамины – это биологически активные вещества, которые входят в состав ферментов.
2. Ускоряют процессы обмена веществ.
3. Повышают умственную и физическую работоспособность.
4. Повышают иммунитет к заболеваниям.
5. Оказывают влияние на рост и развитие организма.

