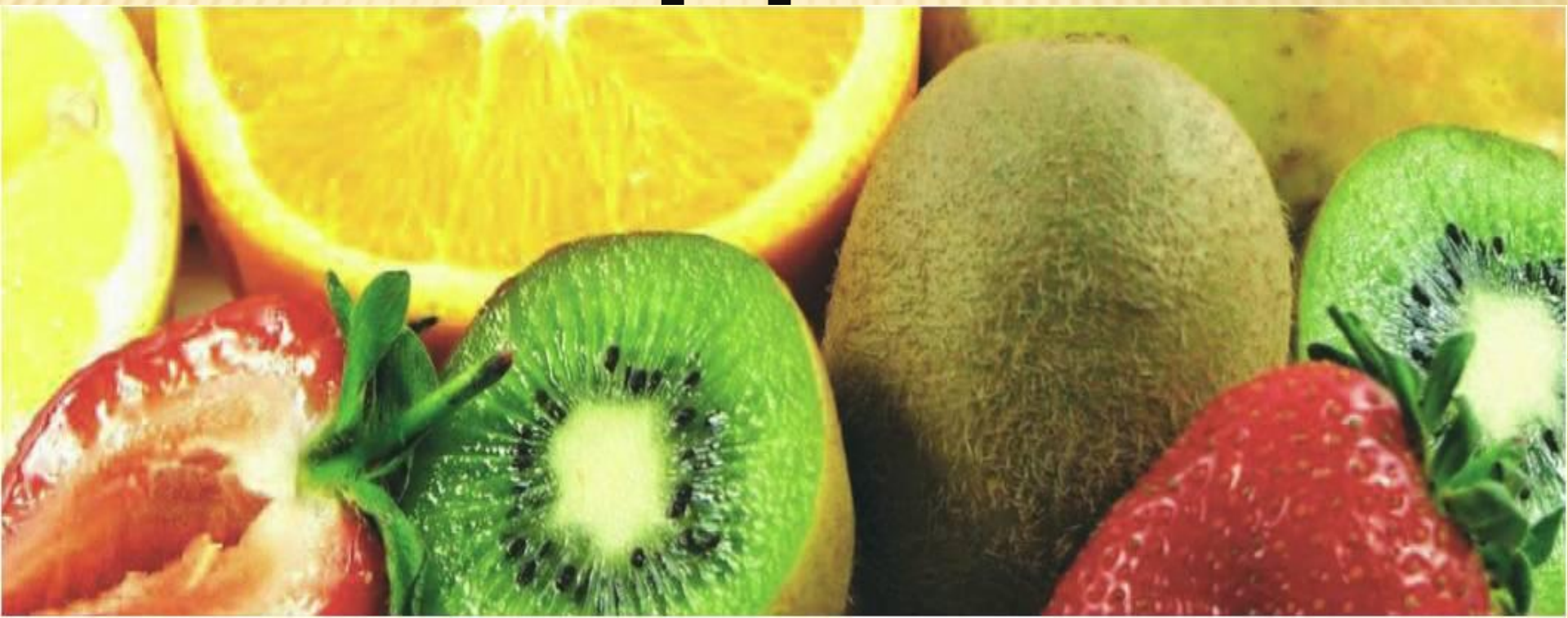


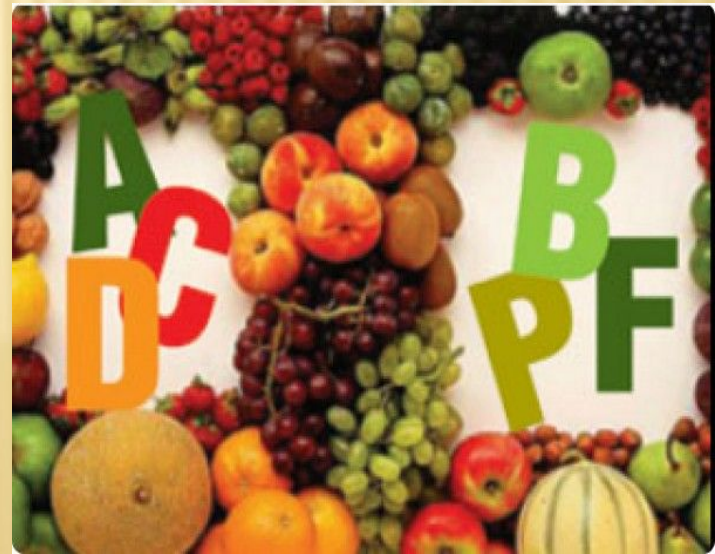
Работа выполнена
Студентками 311 группы
Бобковой Алёной и Валеевой
Олесею

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:

А, В₂, В₆, Н

□ ГЛАЗАМ НЕОБХОДИМЫ:

А и В

□ ЗУБАМ НЕОБХОДИМЫ:

Е и D

□ НОГТЯМ НЕОБХОДИМЫ:

А, D, С

□ НА КОЖУ И ВЕСЬ
ОРГАНИЗМ ДЕЙСТВУЮТ:

А, В, В₁₂, Е



Клинические признаки витаминой недостаточности:

- **Витамин С**
- **кровоточивость дёсен, бледность и сухость кожи**
- **В1**
- **быстрая утомляемость, потеря аппетита, запор, боли в ногах, отдышка**
- **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.

