

ВИТАМИНЫ - ЧУДЕСНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Презентацию подготовил: учитель биологии Черпалюк Елена Дмитриевна

Цель урока:

- Сформировать знания о биологической роли витаминов в обмене веществ и их практическое значение для здоровья человека.

*« Здоровье – эта та вершина,
которую каждый должен
преодолеть сам»*



Причины заболеваний, связанных с неполноценным питанием, первым открыл русский ученый – врач Николай Иванович Лунин. Молодой ученый Дерптского университета исследовал роль минеральных веществ в питании. Искусственными смесями, полученными лабораторным путем из химически чистых веществ, Н.И. Лунин кормил мышей. В диету включались минеральные соли. Мыши без минеральных солей гибли на 11-й день, так же и те, которым к искусственной еде добавляли соль и соду. Тогда Н.И. Лунин решил проверить, как себя будут чувствовать мыши, если в их искусственные «обеды» включать все необходимые минеральные соли.



Витамины – это жизненно необходимые низкомолекулярные органические вещества, которые в минимальных дозах оказывают на организм мощное биологическое действие через участие деятельности ферментов. Организм витамины не синтезирует, поэтому основным источником витаминов служат продукты питания.



Классификация витаминов

Витамины

Водорастворимые



аскорбиновая
кислота

B₁ тиамин
B₂ рибофлавин
B₃ пиридоксин
B₁₂ цианкобаламин

жирорастворимые



ретинол

кальциферол



Виды витаминной
недостаточности



ГИПОВИТАМИНОЗ

авитаминоз

гипервитаминоз

Характеристика основных витаминов

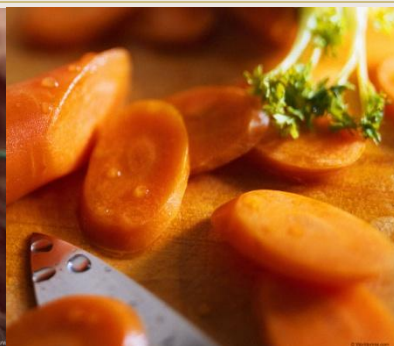
Название витамина	Суточная доза	Источник витамина	Функции	Проявление авитаминоза

ВИДЕОЖУРНАЛ

Азбука витаминов



«Жизненно необходимые»



Витамин А

Витамин В



Витамин С

Витамин D

«Кладовая здоровья»



«Лесные целители»



Рекламная пауза



«Кулинарная»



Что мешает усвоению витаминов



- Алкоголь – Разрушает витамины А, группы В, кальций, цинк, калий, магний...
- Никотин - Разрушает витамины А, С, Е, селен.
- Кофеин – Убивает витамины В, РР, снижает содержание железа, калия, цинка...
- Аспирин – Уменьшает содержание витаминов группы В, С, А, кальция, калия.
- Антибиотики – Разрушают витамины группы В, железо кальций, магний.
- Снотворные средства – Затрудняют усвоение витаминов А, Д, Е, В12, сильно снижают уровень кальция.

