

# Вітаміни, як компоненти

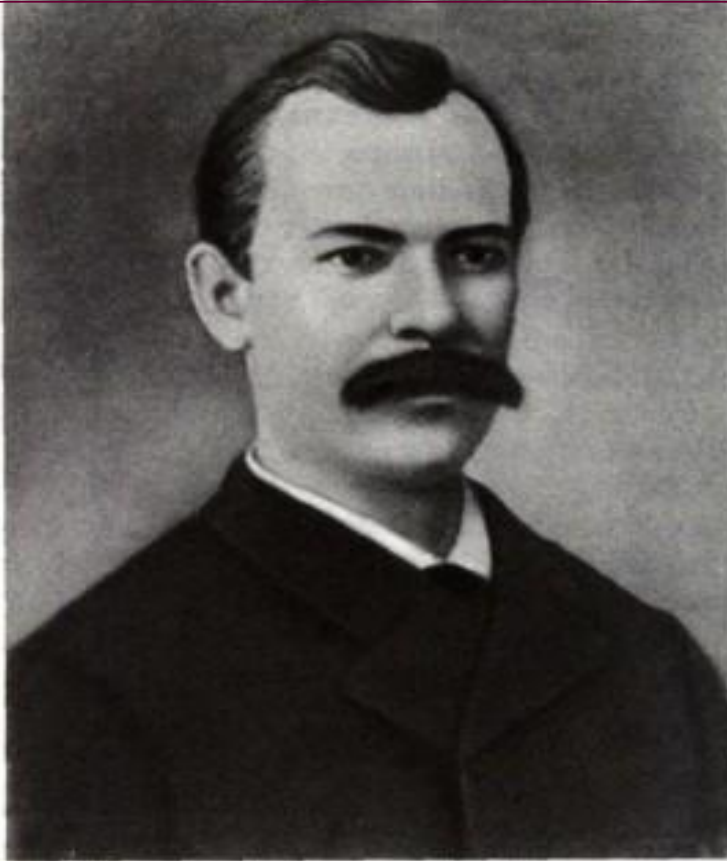


Підготувала  
Учениця 11 класу  
Гозалішвілі Маріам



**Вітаміни — низькомолекулярні органічні сполуки різної хімічної природи, що необхідні для життєдіяльності живого організму в малих дозах, і не утворюються в самому цьому організмі в достатній кількості, через що повинні надходити із їжею.**

# Трішки історії...



□ Вітаміни відкрив М.І. Лунін у 1880 році.



□ Вперше штучно синтезував вітамін польський біохімік Казимир Функ у 1911 році.

Через рік він придумав і назву - від латинського "vita" - "життя".

□ Зараз відомо близько 50 видів вітамінів.

# Вітаміни

## Водорозчинні вітаміни: В1

(тіамін),

В2 (рибофлавін), В3 (нікотинамід,  
нікотинова кислота),

В5 (пантотенова кислота),

В6 (піридоксин, піридоксаль, піридоксамін),

Н (В7) (біотин),

В9 (фолієва кислота), В12 (кобаламін),

В4 (аденін),

В8 (інозитол), В10 (параамінобензойна  
кислота),

В11 (ВС) (холін), С (аскорбінова кислота)

## Жиророзчинні вітаміни:

А (ретинол),

Д2 (кальциферол),

Д3

(холекальциферол),

Е (токоферол),

К1 (філлохінон).

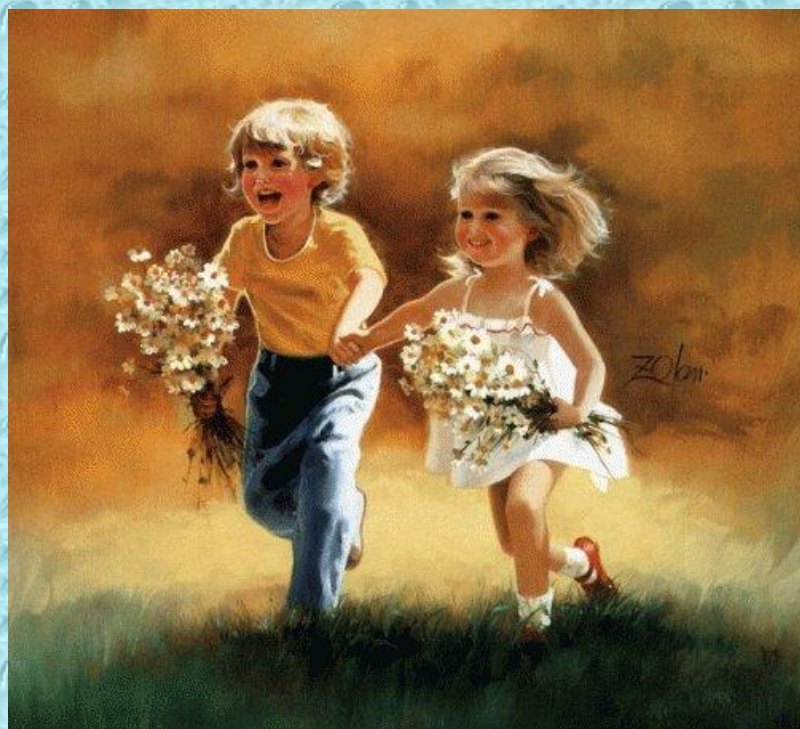
Кожен день у наш організм  
потрапляють вітаміни: з кожним  
прийомом їжі чи смачних таблеток  
-вітамінок і навіть від сонця.



Дефіцит вітамінів, особливо у дітей, може зупинити належний розвиток і ріст, приводить до різних захворювань, втоми, розгубленості.



Тож для того щоб гарно  
навчатися, бути  
здоровим та  
сповненим сил нам  
потрібно



правильно  
харчуватися, щоб  
забезпечувати  
наш організм  
всіма потрібними  
елементами.

<b>Вітамін</b>	<b>Добова норма</b>	<b>Міститься в</b>
<b>Вітамін А</b> (ретинол)	0,8 мг	морква, печінка, риб'ячий жир, яйця, вершкове масло, сметана, молоко, помідори, буряк, шпинат, щавель, капуста, персики, абрикоси
<b>Вітаміни групи В</b>	35 мг	сухі дріжджі, арахіс, вівсяні пластівці, свинина, яловичина, яйця, печінка, морква, зелень, диня, абрикос, гарбуз, авокадо, рослинні олії, молоко, риба, каші
<b>Вітамін Е</b> (токоферол)	12 мг	горіхи, насіння, проросла пшениця, зелені овочі, рослинні олії
<b>Вітамін С</b> (аскорбінова кислота)	100 мг	цитрусові, яблука, капуста, шипшина, смородина, помідори, кабачки, ягоди
<b>Вітамін D</b> (кальциферол)	2,5 мг	риб'ячий жир, вершкове масло, жовток, рослинні олії
<b>Вітамін F</b>	0,75 мг	риб'ячий жир, оливкова олія, сухофрукти, насіння соняшника
<b>Вітамін Н</b> (біотин)	30– 60 мг	бобові, картопля, печінка, гриби, шоколад, молоко, цвітна капуста
<b>Вітамін К</b> (нафтохінон)	45 мг	морські водорості, капуста, шпинат, морква, помідори, цибуля, зелений чай
<b>Вітамін РР</b> (нікотинава кислота)	6 мг	морква, буряк, гарбуз, перець, гречана крупа, печінка, яловичина





ВИТАМИН **A**



ВИТАМИН **B1**



ВИТАМИН **B2**



ВИТАМИН **B5**



ВИТАМИН **B6**



ВИТАМИН **B9**



ВИТАМИН **B12**



ВИТАМИН **C**



ВИТАМИН **D**



ВИТАМИН **E**



ВИТАМИН **K**



ВИТАМИН **PP**



ВИТАМИН **H**



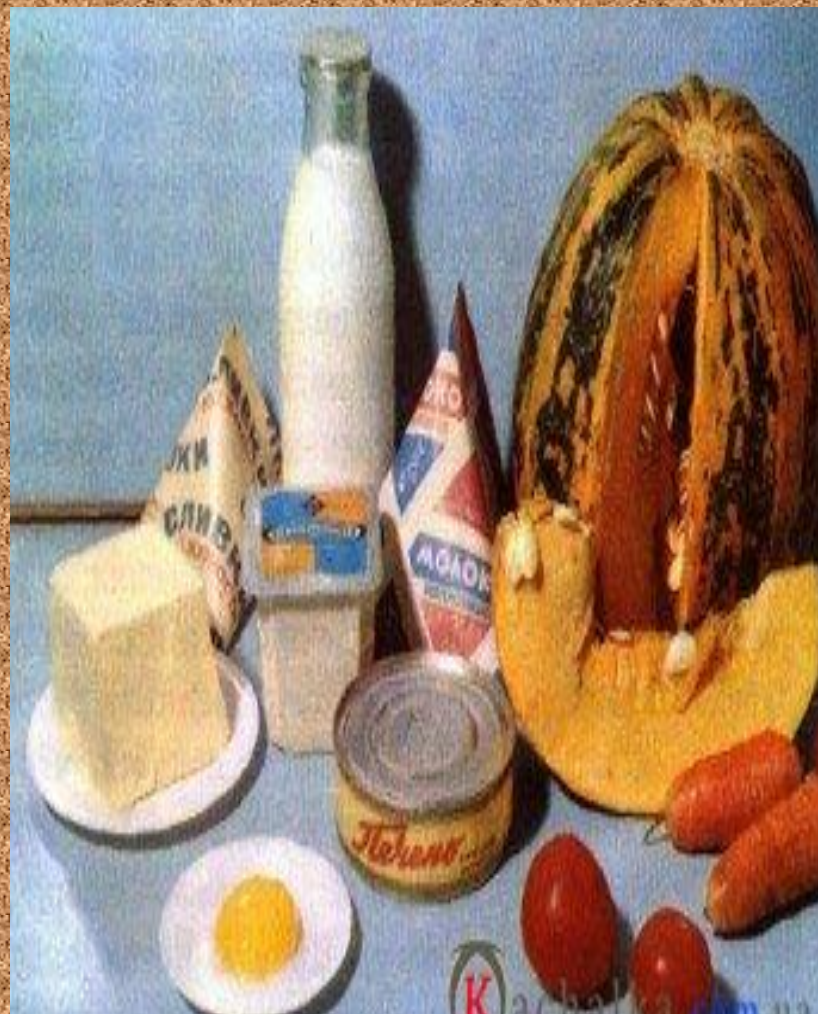
ВИТАМИН **F**



ВИТАМИН **P**

# ВІТАМІН А

Вітамін А є одним із найважливішим для дітей. Він необхідний для нормального розвитку і росту дитини. А ще він корисний для зору і робить нашу шкіру здоровою і еластичною.



# ВІТАМІН С

Вітамін С дуже важливий для всіх людей. Він потрібен для нормальної роботи всього організму. Також він допомагає залишатися нам здоровими і захищає від різних інфекцій



# Вітамін Е



Вітамін Е добре впливає на очі. Він потрібен для нормального обміну речовин у нашому організмі та для роботи печінки і нервової системи.



# Вітамін D



Вітамін D ще називають “вітаміном сонця”, бо за умов достатнього перебування на сонці, він утворюється в шкірі під дією сонячних променів. Він потрібен для росту і укріплення кісток а також підтримує цю ж імунну



# Вітаміни групи В

Вітаміни групи В мають різноманітні функції: сприяють росту, допомагають травленню, нормалізують роботу м'язів, серця, нервової системи, потрібні для краси наших шкіри та волосся.





# **Значення вітамінів.**

- 1. Входять до складу ферментів..**
- 2. Впливають на обмін речовин.**
- 3. Впливають на ріст та розвиток організму.**
- 4. Підвищують опір організму до несприятливих факторів середовища.**