

* Витамины

Интегрированный урок биологии и химии
Учитель: Байгенжина С.Д-К.
Г.Кокшетау



«Мы едим для того, чтобы жить,
а не живем для того, чтобы есть»

Витамины

Виды витаминов

Водорастворимые

С, В1, В2, В3, В9, В12,
В15, Р, Н, РР



Жирорастворимые

А, D, Е, К

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОДИН ИЗ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРИ ТАКОМ ПИТАНИИ В ОРГАНИЗМ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В КОЛИЧЕСТВАХ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ, КАК И ЧРЕЗМЕРНОЕ, ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ МНОГИХ ОРГАНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.



- * Витамины - это органические вещества, которые требуются в очень малых количествах для протекания биохимических процессов в организме. Они должны поступать постоянно.
- * Витамины: 1) водорастворимые - С, Р, РР, Н, группы В;
- * 2) жирорастворимые – А, D, Е, К.
- * Авитаминоз - недостаток витаминов в организме.
- * Гипервитаминоз - излишек витаминов в организме

* Вас беспокоит маленький рост. Вы часто болеете и плохо видите в сумерках.

* **Реклама**

Витамины...витамины.

* РЕТИНОЛ - вот решение ваших проблем.
Всего 0,9 мг в сутки и Вы абсолютно
здоровый человек.

* Проблемная ситуация:

* Что мешает усвоению
ВИТАМИНОВ?

* 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, D, Е, В, сильно снижают уровень кальция.

Спасибо за внимание.