

БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Орловский базовый медицинский колледж»

Презентация по теме:
«Водорастворимые витамины»

Дисциплина «Химия»

Подготовили
студенты 1 курса,
11 группы:

Борисенко Д.,
Зенченко А.,
Анисимова В.,
Руководитель:
Лыжова Р.Н.
г.Орел, 2015г.



□ **Целью работы является:**

Выявление взаимосвязи между уровнем заболеваемости и приемом витаминов студентами

□ **Задачи:**

1. Изучить культуру правильного питания и приема витаминов,
2. Провести просветительские работы со студентами по вопросам влияния витаминов на организм человека и культуры приема витаминов,
3. Проанализировать знания студентов о влиянии витаминов на организм человека

□ **Гипотеза:** Если обучающиеся будут знать об огромном влиянии витаминов на организм человека, то они смогут правильно питаться и избежать многих заболеваний.

□ **Объектом исследования** является питание студентов.

□ **Предметом исследования являются** водорастворимые витамины.

Общие сведения

- ▶ **ВИТАМИНЫ** (от лат. «vita» - жизнь, «amin» - содержащий азот) - это органические соединения, которые в небольших количествах постоянно требуются для протекания биохимических реакций в организме.

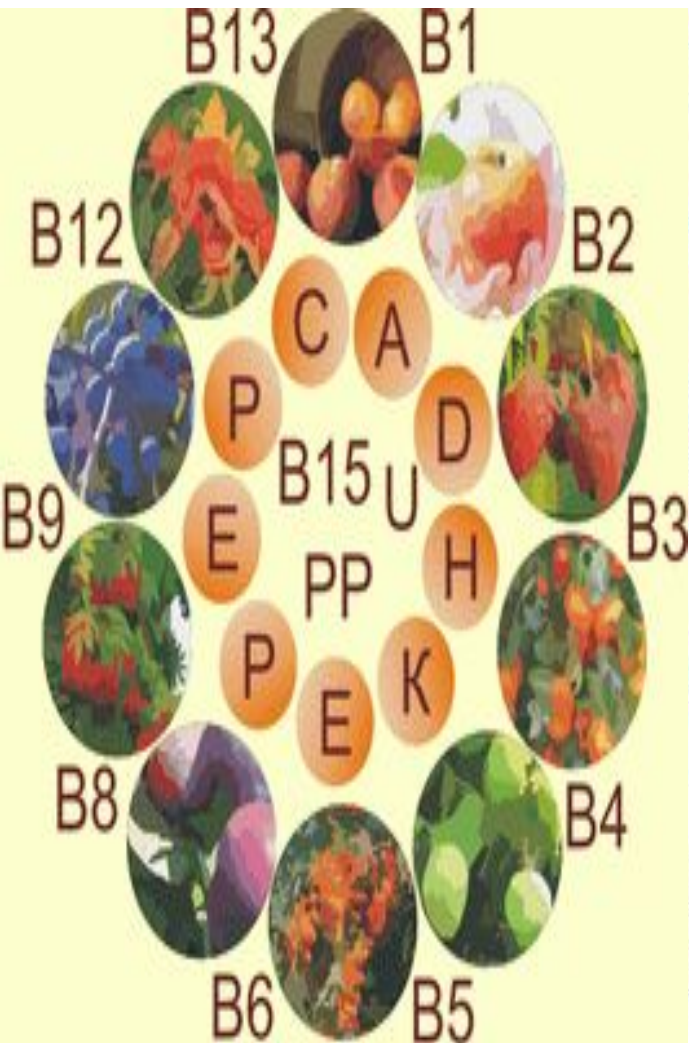


Общие сведения

- ▶ **Витамины:**
 - Не синтезируются в организме, а поступают извне с пищей
 - Обладают биологическим действием в малых и очень малых дозах
 - Не являются источником энергии
 - Действуют либо самостоятельно, либо входят в состав ферментов

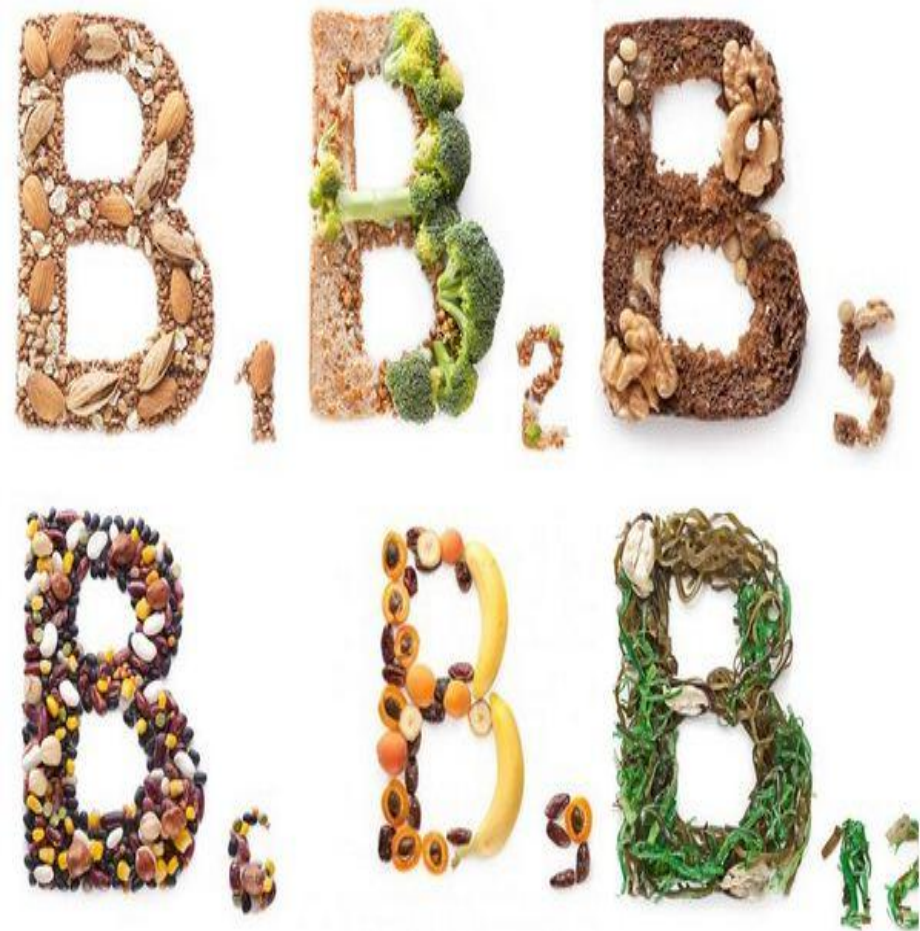


История витаминов



Названия и классификация

В водорастворимые витамины входят: витамин **С** и
витамины **группы В**



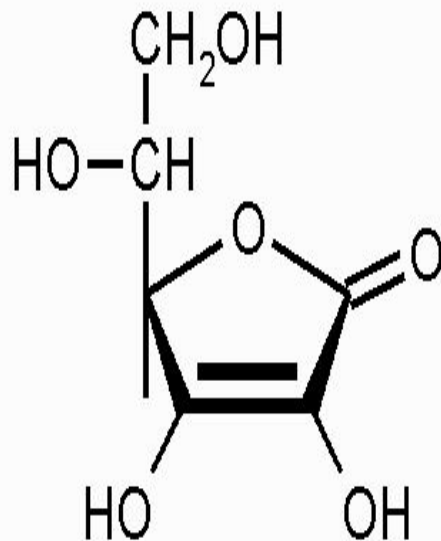
Названия и классификация



- ✓ Регулирует белковый обмен
- ✓ Играет важную роль в поддержании стенок капилляров
- ✓ Защищает от токсических веществ
- ✓ Способствует полному созданию гликогенных запасов в печени

Содержится:

- Шиповнике,
- Черной смородине,
- Землянике,
- Цитрусах



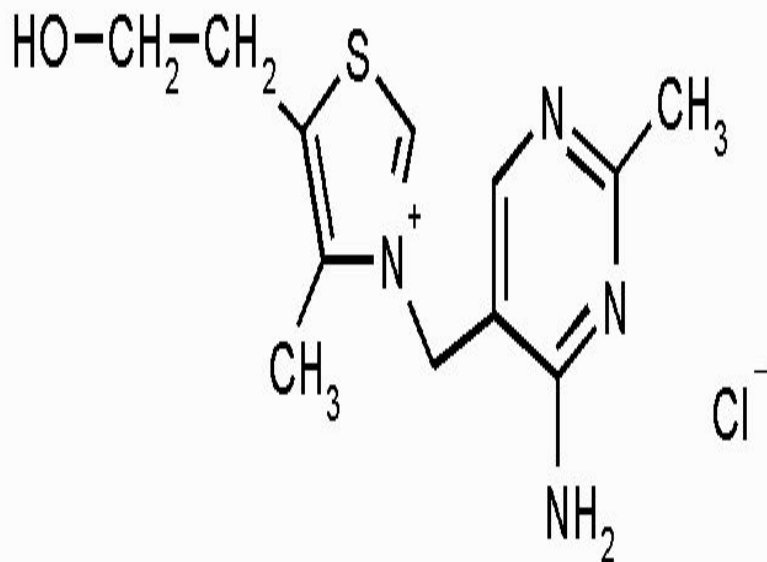
Названия и классификация



- ✓ Участвует в обмене веществ
- ✓ Регулирует циркуляцию крови
- ✓ Активизирует работу мозга
- ✓ Регулирует работу гладкой мускулатуры

Содержится:

- Орехах,
- Апельсинах,
- Хлебе,
- Мясе птицы,
- Зелени



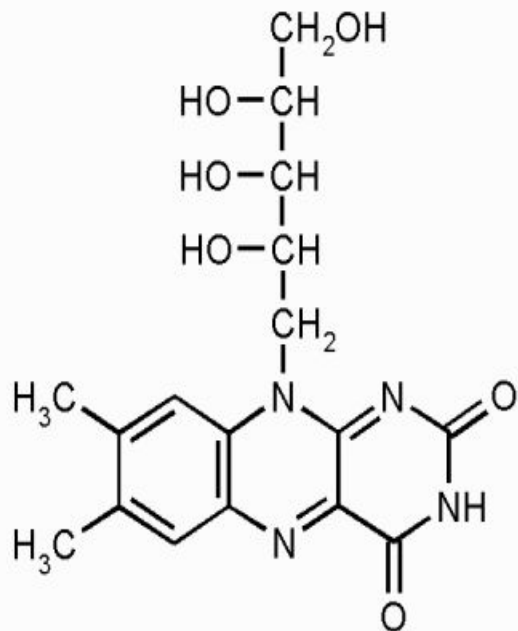
Названия и классификация



- ✓ Регулирует обмен веществ
- ✓ Снижает усталость глаз
- ✓ Участвует в кроветворении
- ✓ Облегчает поглощение кислорода клетками

Содержится:

- Мясе,
- Молочных продуктах,
- Зеленых овощах,
- Зерновых и бобовых культурах



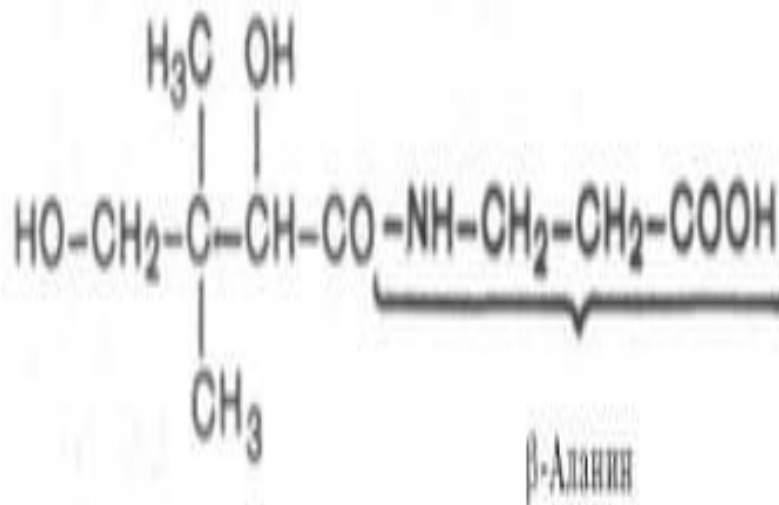
Названия и классификация



- ✓ Регулирует работу надпочечников
- ✓ Регулирует усвоение витаминов
- ✓ Регулирует синтез антител
- ✓ Регулирует жировой обмен

Содержится:

- Горохе,
- Дрожжах,
- Фундуке,
- Листовых овощах,
- Цыплятах,
- Икре



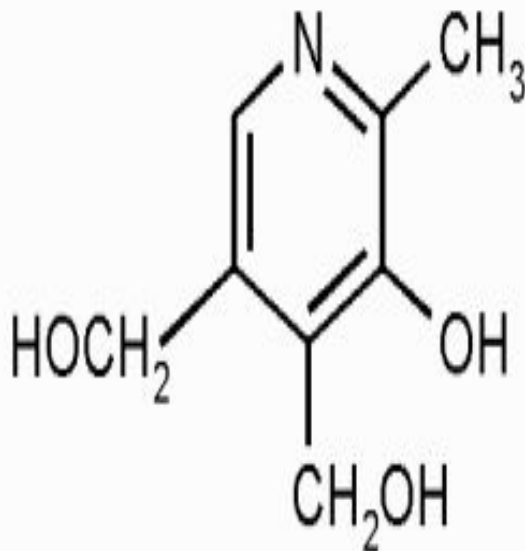
Названия и классификация



- ✓ Участвует в обмене аминокислот
- ✓ Работе нервной системе
- ✓ Снижает уровень холестерина
- ✓ Участвует в обмене жиров

Содержится:

- Сое,
- Бананах,
- Морепродуктах,
- Картофеле,
- Моркови,
- Бобовых



Названия и классификация

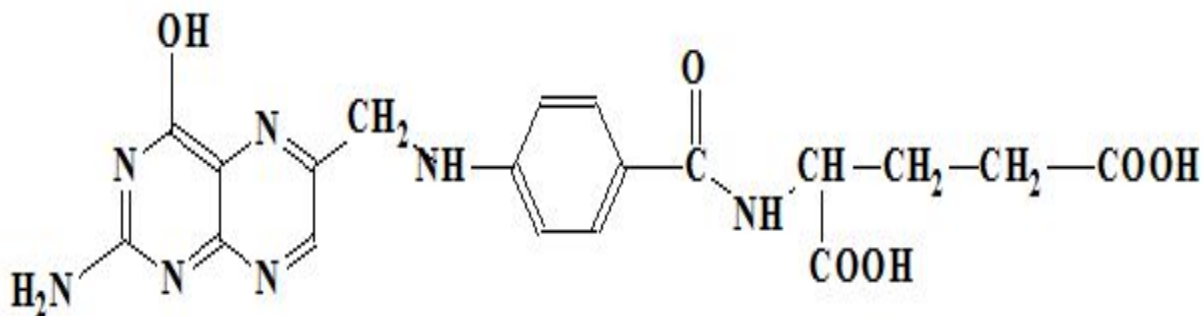


- ✓ Участвует в кроветворении
- ✓ Регулирует углеводный и жировой обмен
- ✓ Положительно воздействует на работу пищеварения
- ✓ Участвует в эмбриогенезе

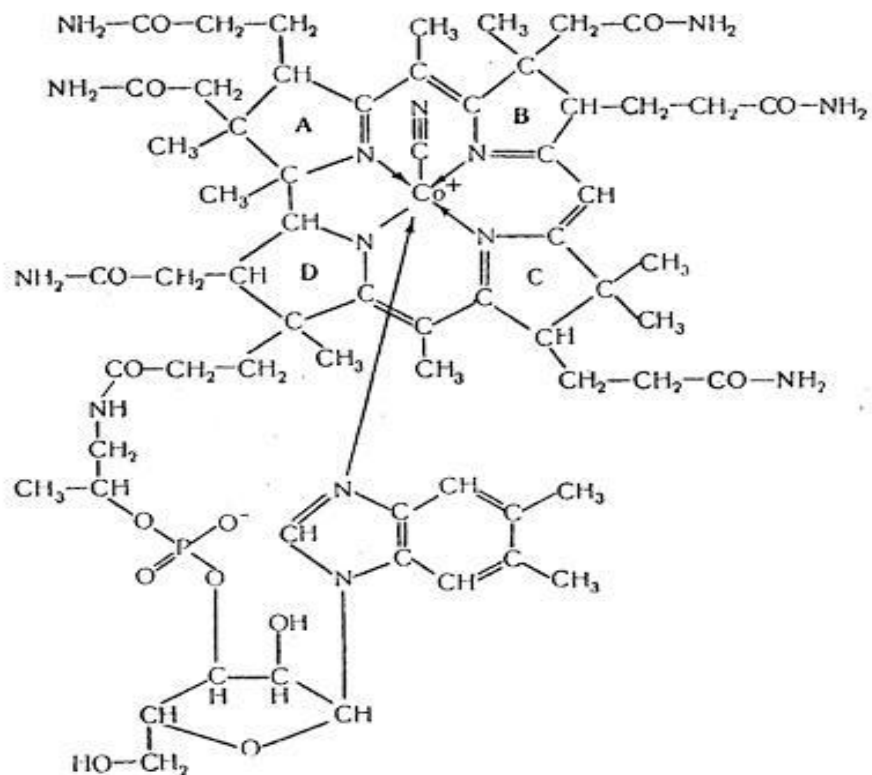


Содержится:

- Печени,
- Зеленых овощах,
- Дрожжах,
- Фруктах,
- Проростках пшеницы,
- Чечевице



Названия и классификация



Содержится:

- Яйцах,
- Молоке,
- Мясе,
- Морской капусте,
- Кальмарах,
- Шпинате

- ✓ Участвует в кроветворении
- ✓ Участвует в углеводном и жировом обмене
- ✓ Смягчает боль в глазах
- ✓ Участвует в клеточном делении

Влияние на организм

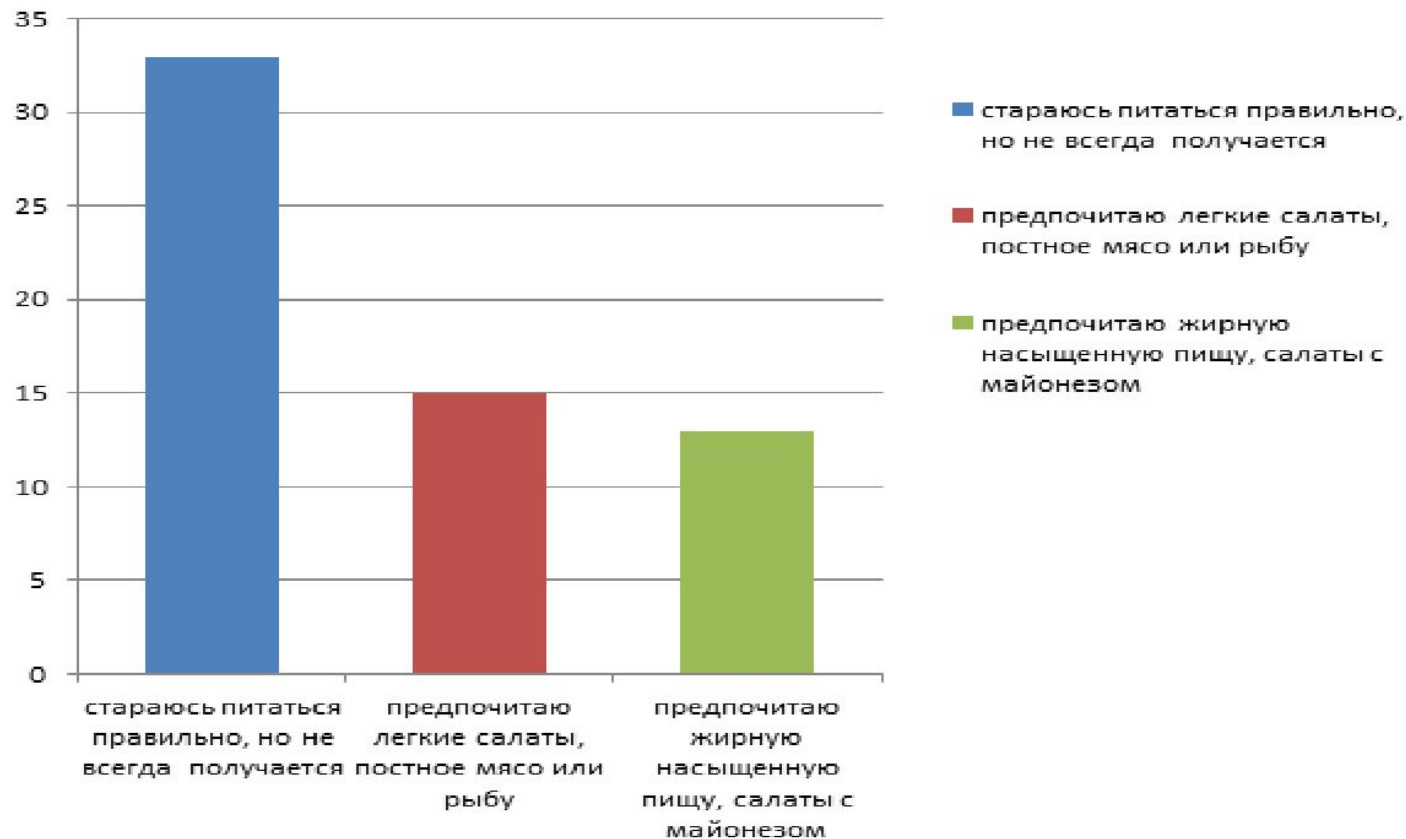
- Являются биокатализаторами химических реакций,
- Обеспечивают нормальное функционирование организма на клеточном уровне,
- Обеспечивают оптимальное функционирование нервной системы и отвечают за энергетический обмен,
- Участвуют в работе надпочечников, нервной и кровеносной систем,
- Налаживают здоровье зубов, нормализуют десна, и костные ткани,
- Способствуют росту и полноценному формированию клеток,
- Успешно борются со свободными радикалами, способствующими развитию различных патологий



Обработка результатов анкеты в виде диаграммы

Вопрос №4:

Что у вас обычно на обед?



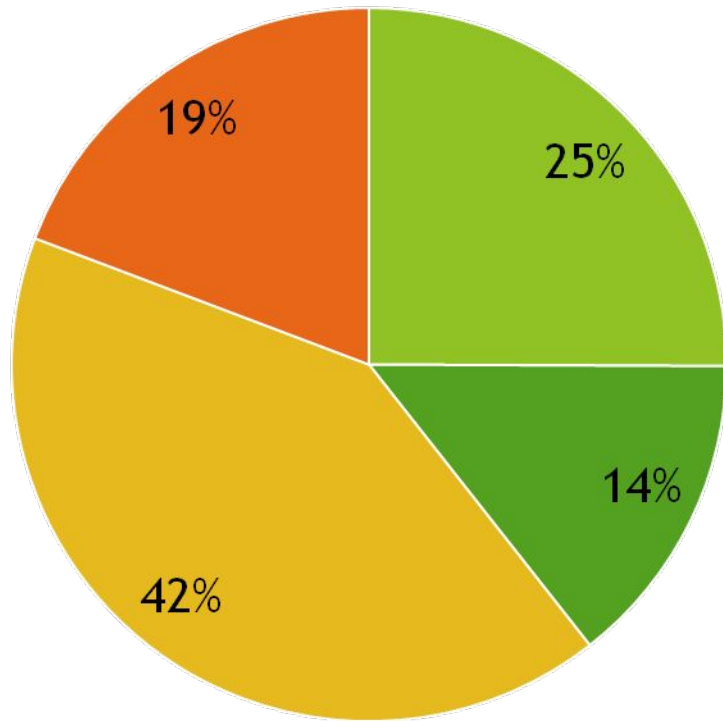
Обработка результатов анкеты в виде диаграммы

▶ Вопрос №8:



Диаграмма «Питание студентов»

Культура правильного питания студентов



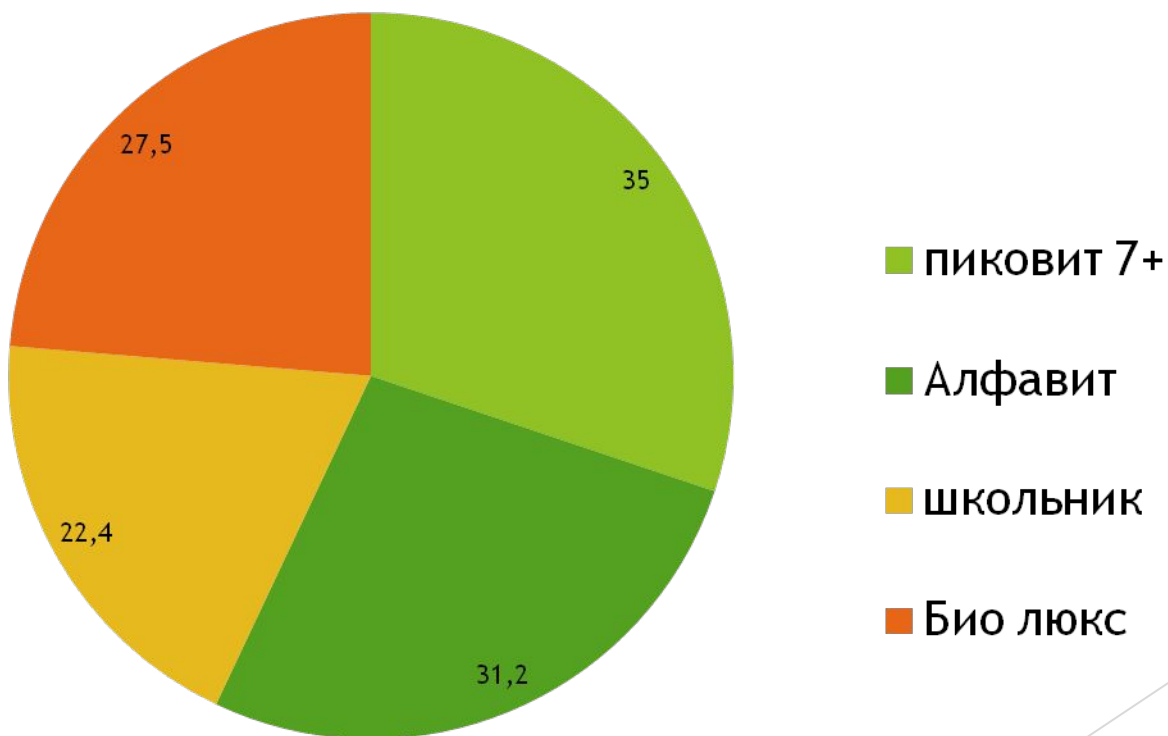
- Салат из свеклы
- Салат из морской капусты
- Салаты с майонезом
- Салаты с растительным маслом

В гостях у фармацевта



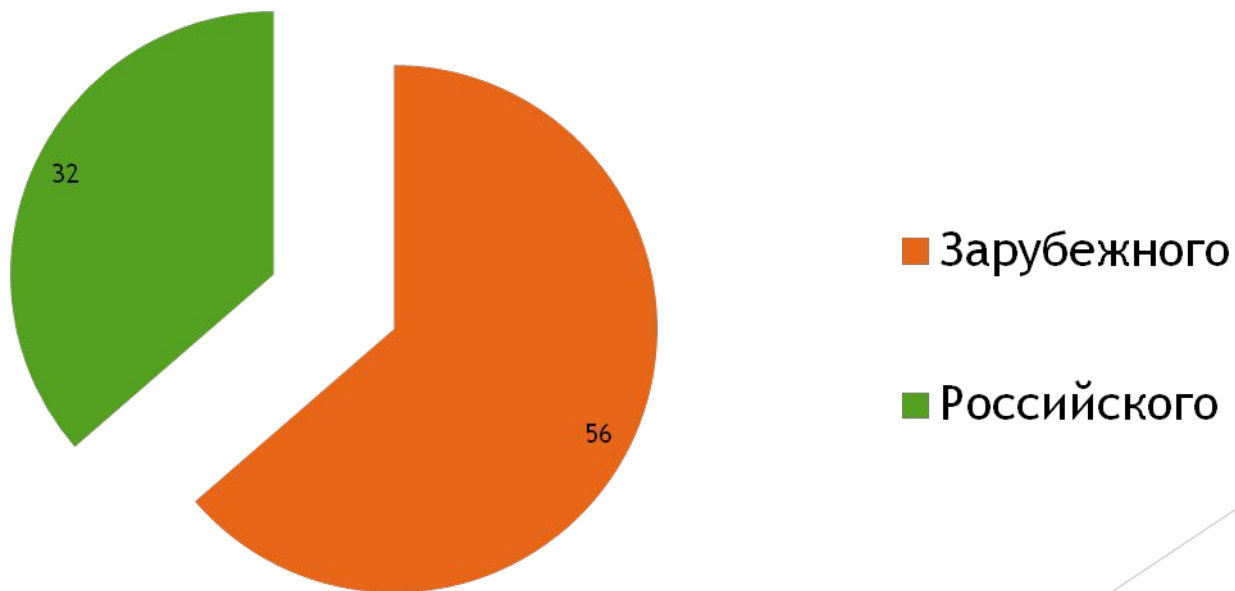
Советы фармацевта

Какие водорастворимые витамины лучше



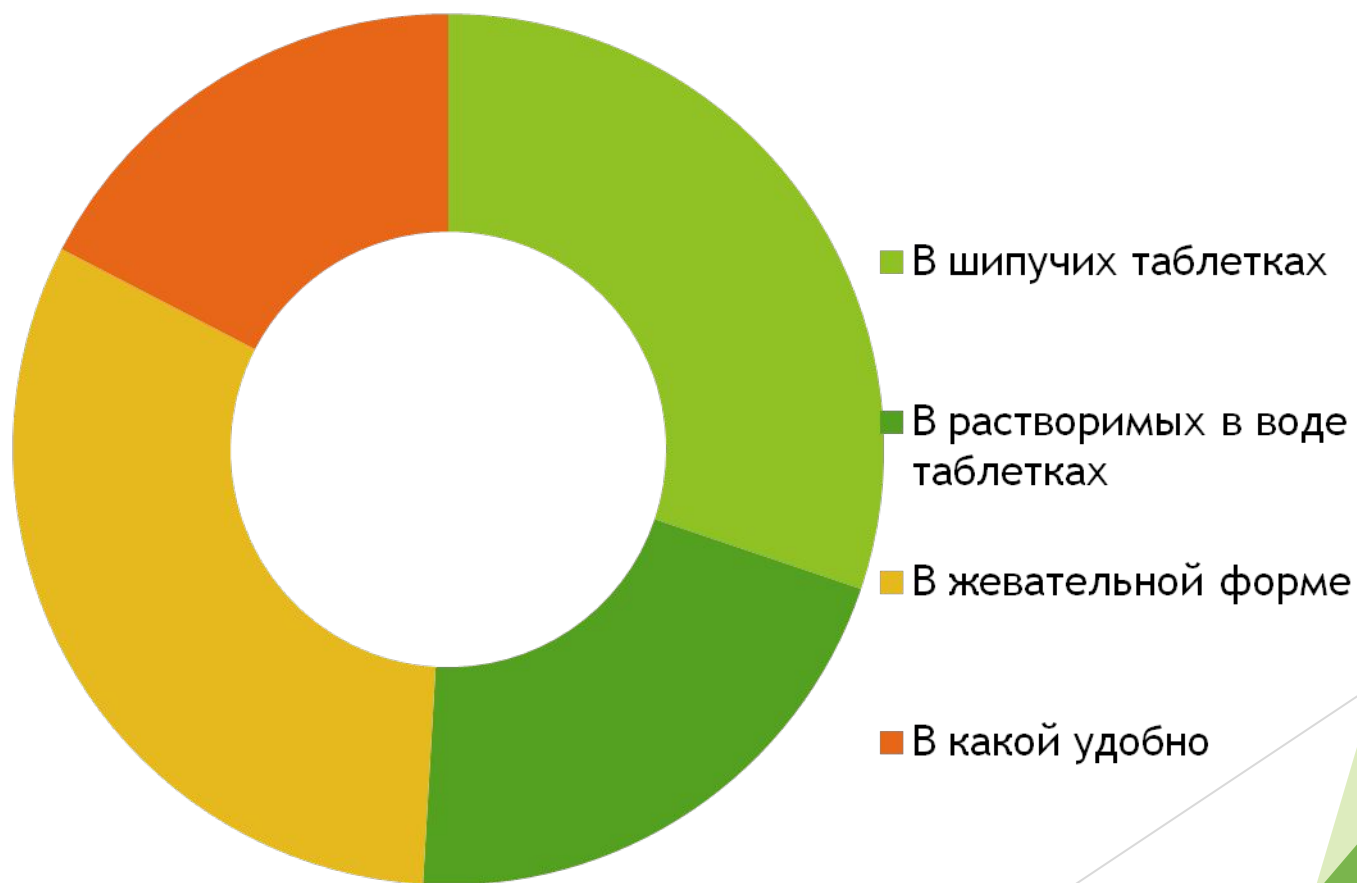
Советы фармацевта

Витамины российского и зарубежного производства



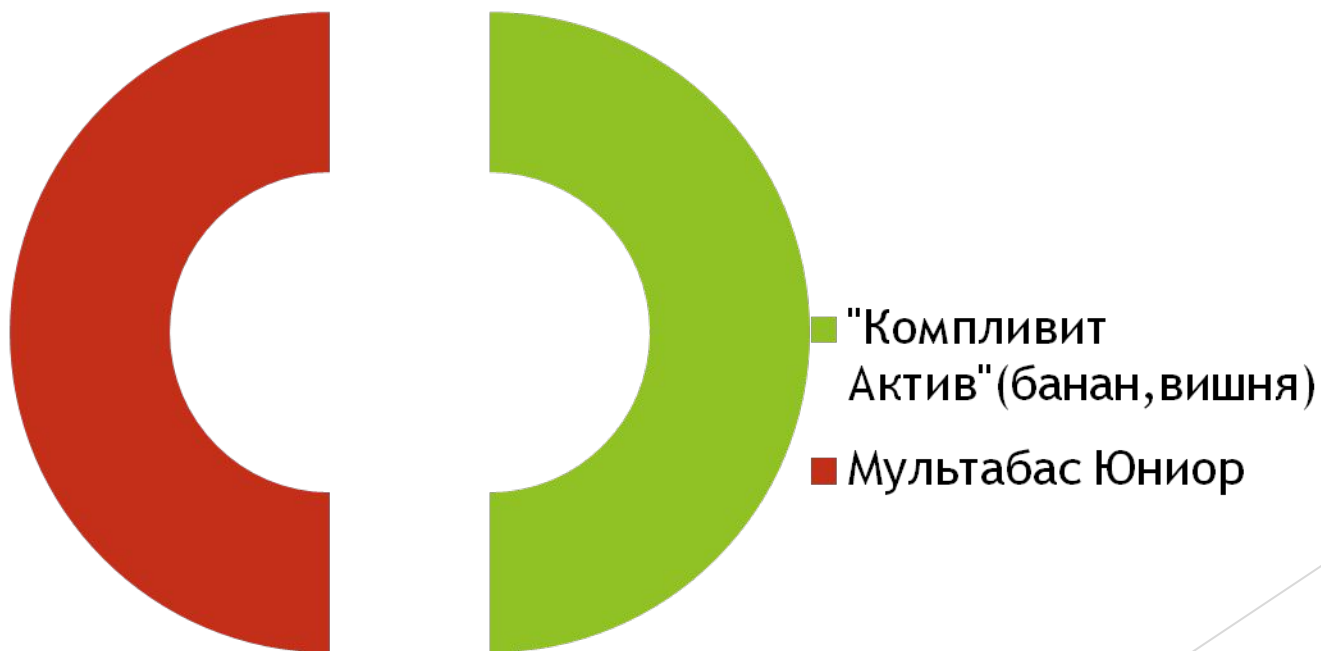
Советы фармацевта

В каких формах лучше принимать витамины



Советы фармацевта

Какие витамины лучше принимать учащимся



Спасибо за внимание!

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, creating a modern, layered effect. The rest of the slide is a plain white background.