

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНОВ НА ЖИВОЙ ОРГАНИЗМ

Выполнил В.С.Линник

Задачи исследования

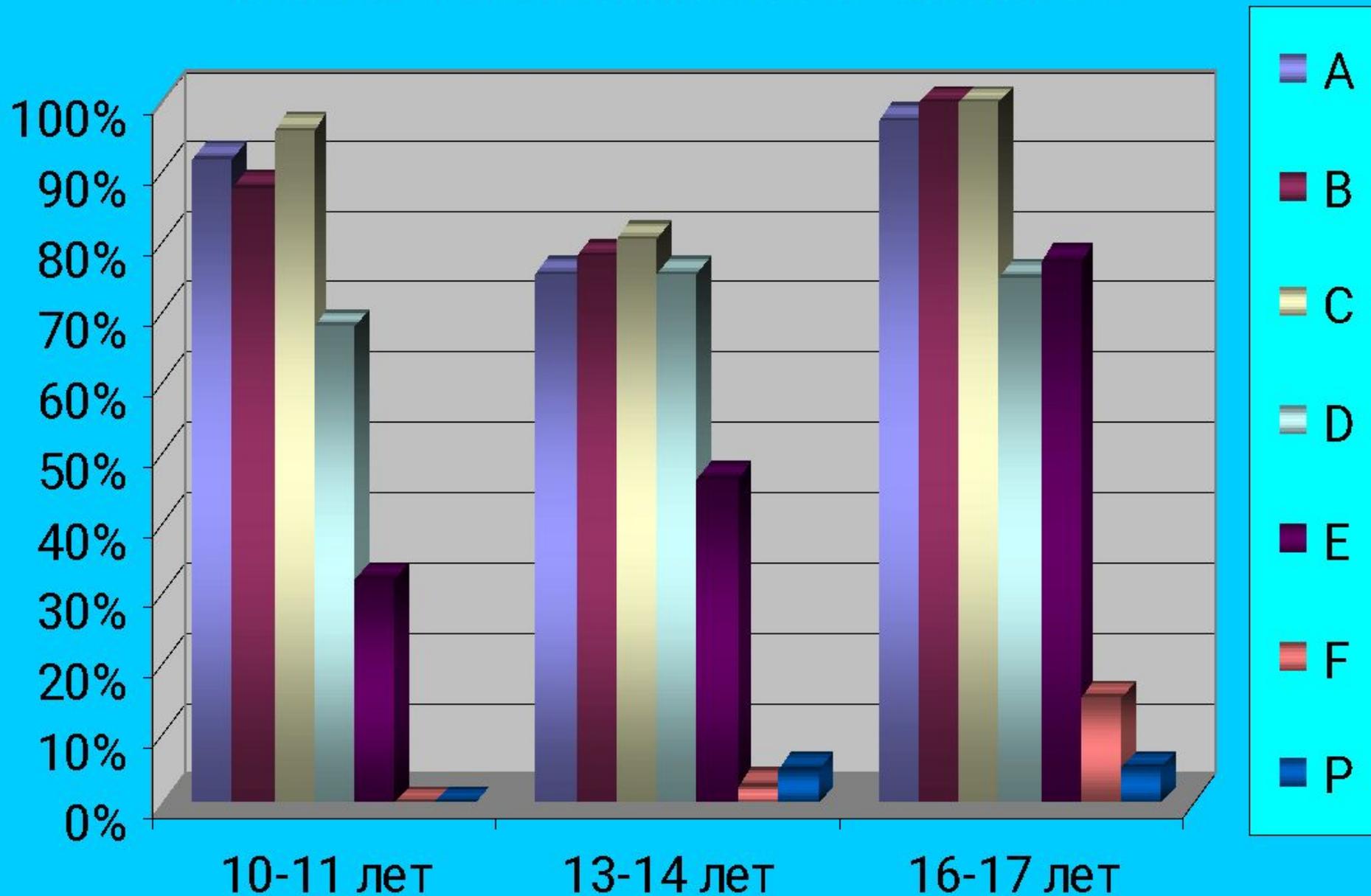
- ⦿ Провести социологический опрос студентов на предмет их информированности о витаминах и сделать анализ полученных данных
- ⦿ Провести анализ теоретических данных о составе, строении и свойствах витаминов, а также их влиянии на организм животных
- ⦿ Провести опыты по выявлению некоторых витаминов в кормах

Актуальность проблемы

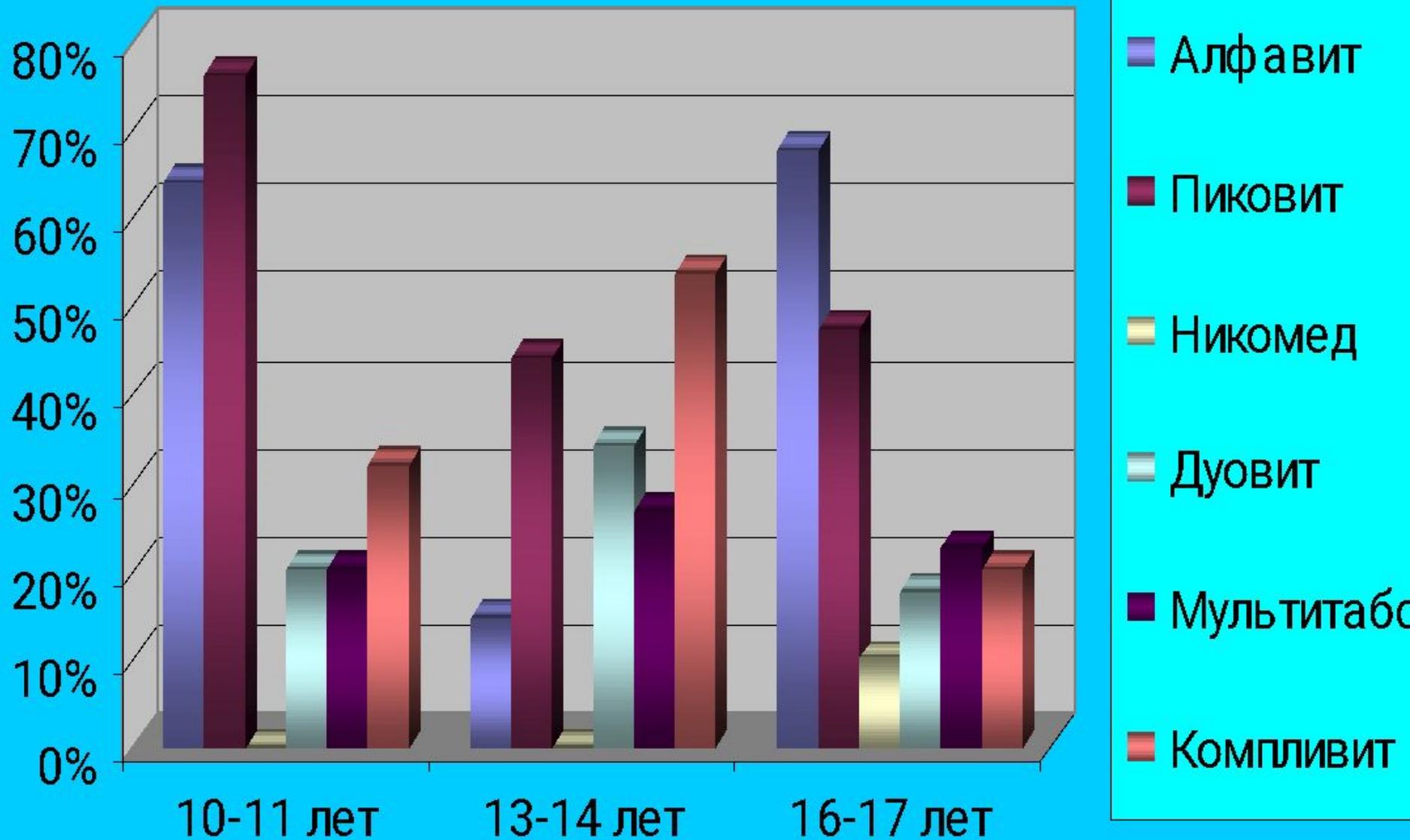
- ⊙ В настоящее время возросло число людей, употребляющих витамины. Об этом свидетельствуют данные, полученные в аптеках нашего города. Если в 2010 году популярными были 3-4 марки витаминов, то в 2014 году спектр наиболее покупаемых витаминов возрос до 10
- ⊙ Сегодня о витаминах известно достаточно много, но люди не получают нужной информации о роли витаминов в процессах жизнедеятельности человека
- ⊙ Данная презентация позволяет повысить уровень знаний о витаминах, их свойствах и значении для человека и животных.

Название витамина	Болезнь при дефиците	Последствия
Витамин С	цинга, скорбутный рахит	кровоизлияния в органы и ткани
Витамин В ₁	бери-бери	расстройства нервной системы
Витамин В ₂	арибофлавиноз, стоматит	поражения слизистой оболочки и кожи губ
Витамин В ₆	анемия	поражения кожи и слизистых оболочек
Витамин В ₁₂	хронический гастрит	мегалобластическая анемия
Витамин РР	пеллагра	расстройство желудочно-кишечного тракта
Витамин А	куриная слепота	нарушение зрения
Витамин D	рахит	нарушение формирования костей
Витамин К		нарушение свертываемости

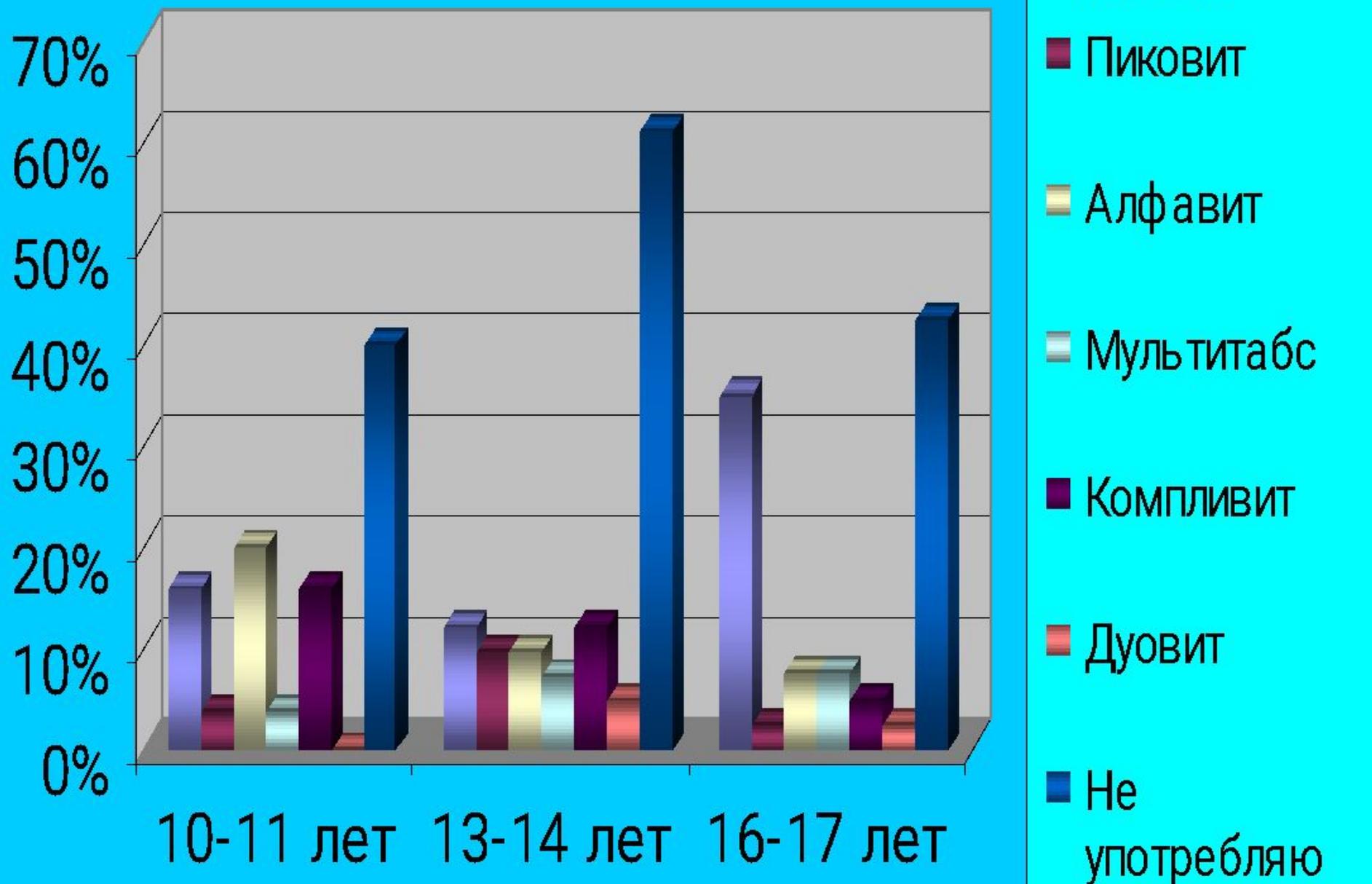
Какие витамины вы знаете?



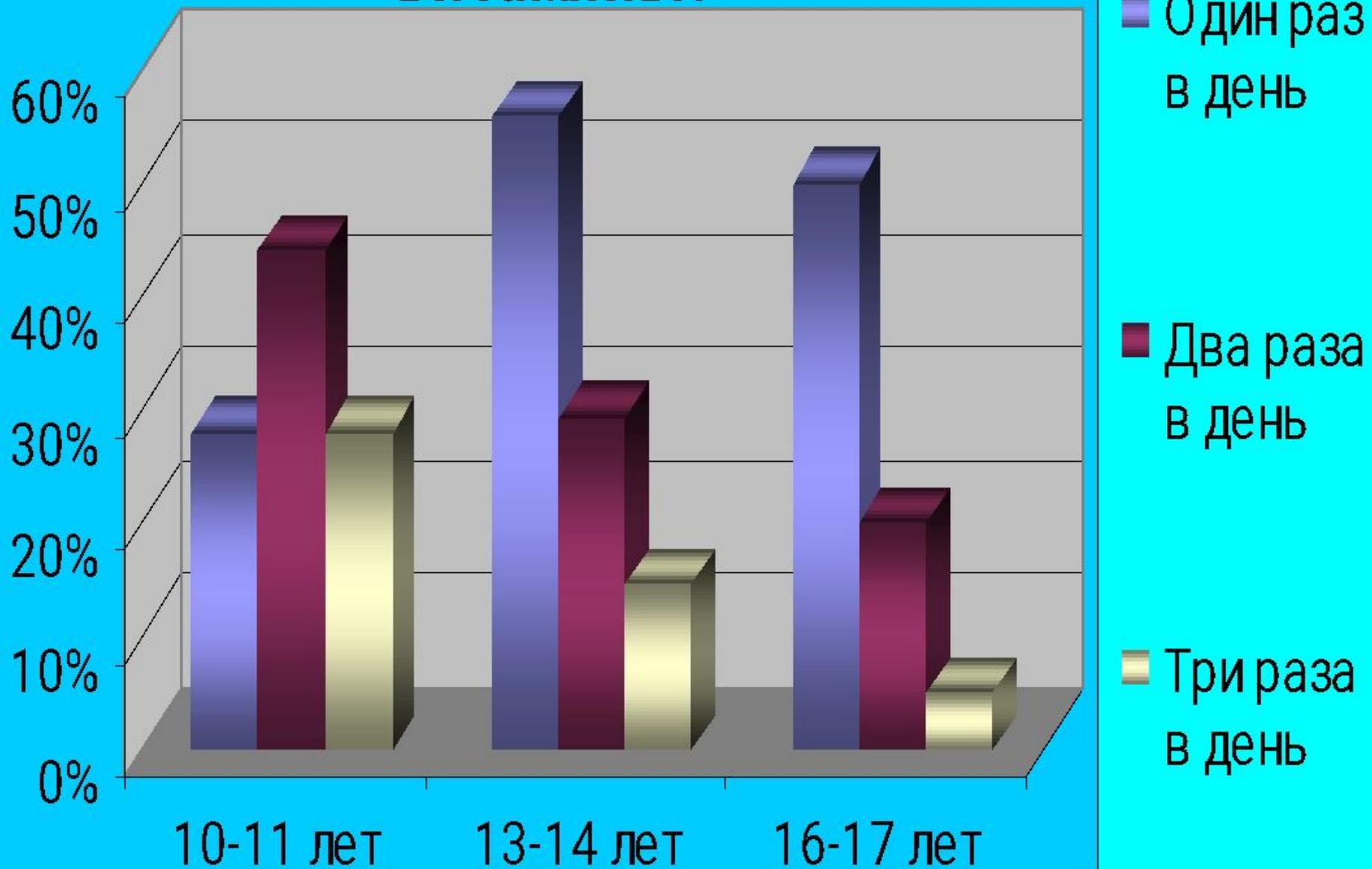
Витамины каких марок вы знаете?



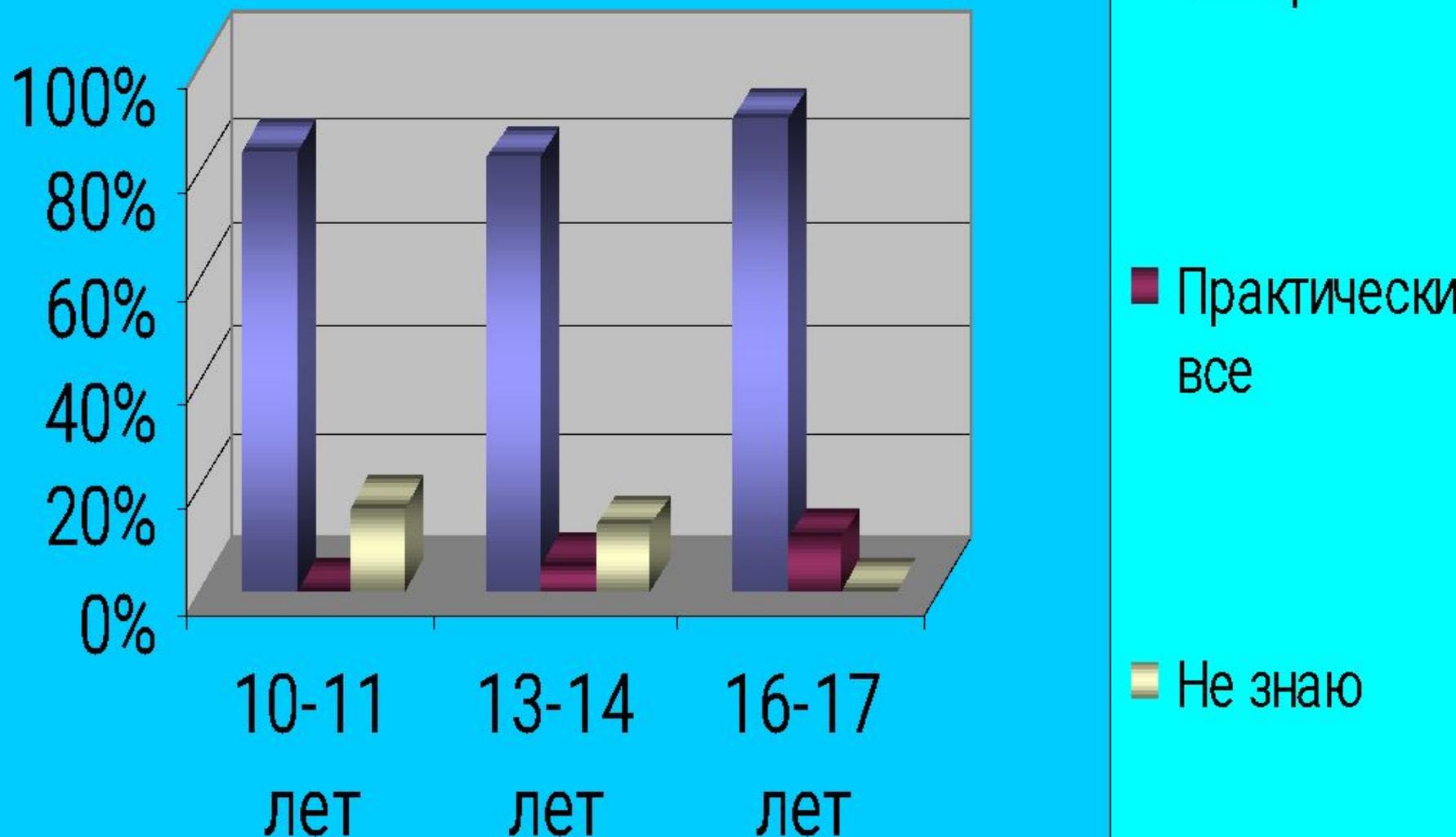
Какие витамины вы употребляете?



Сколько раз в день вы употребляете ВИТАМИНЫ?



Какие продукты питания содержат витамины?



Обнаружение витаминов

- ◎ Опыт 1. Определение витамина А в подсолнечном масле
- ◎ Опыт 2. Определение витамина С в яблочном соке
- ◎ Опыт 3. Определение витамина D в рыбьем жире и курином желтке

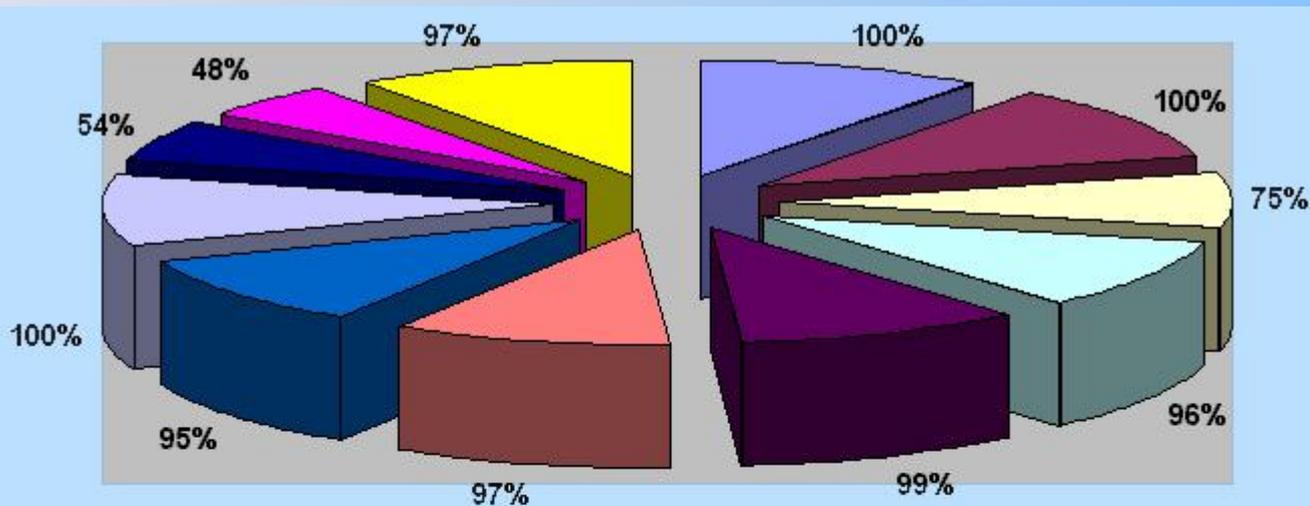
Витамин А - ретинол, содержится в рыбьем жире, в овощах красного цвета - морковь, помидоры, красный перец (присутствует в виде β -каротина - провитамина А), в молочных продуктах - молоко, сливочное масло. Он является жирорастворимым витамином.



Витамин С в большом количестве содержится в яблочном соке

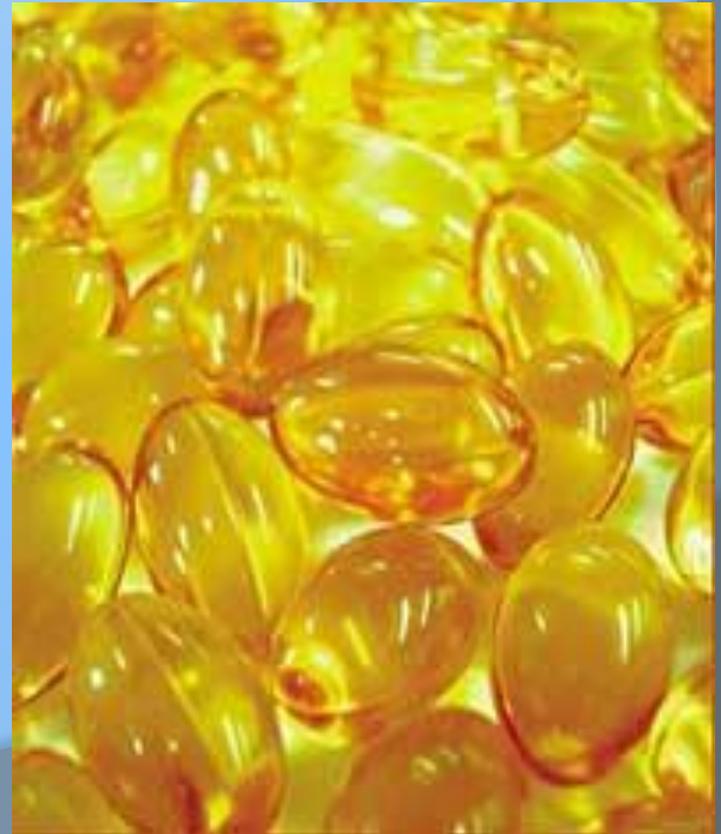


Также в нём содержатся многие другие витамины



- | | |
|----------------------|------------------|
| Витамин Е | Бета-каротин |
| Витамин С | Витамин В1 |
| Витамин В2 | Витамин В6 |
| Витамин В12 | Ниацин |
| Пантотеновая кислота | Фолиевая кислота |
| Биотин | |

Витамин D Витамин D – кальциферол - содержится в рыбьем жире, в молочных продуктах - молоко, сливочное масло, также в говяжьей печени и куриных яйцах. Является жирорастворимым витамином



Выводы

- Во многих продуктах питания содержатся различные витамины. Наиболее необходимыми для развития человека являются витамины А, В, С и D
- Доказали, что некоторые продукты питания содержат витамины
- Витамины различных марок, продающиеся в таблетках, можно заменить комплексом полноценного питания: фрукты, овощи, рыба, молочные продукты и т.д.
- Недостаток и избыток витаминов может привести к тяжёлым болезням: цинга, куриная слепота, рахит, стоматит и другие. Для поддержания иммунной системы необходимо сбалансированное комплексное употребление витаминов и минералов

Литература

- ◎ Витамины круглый год. - М.: Россельхозиздат, 1999
- ◎ Авакумов, В. М. Современное учение о витаминах. - М.: Знание, 2001
- ◎ Колотилова А. И. Витамины. - Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 2006
- ◎ Буланов Ю. Б. Витамины от кутюр, 2005
- ◎ Спиричев В.Б. Что могут и чего не могут витамины, М. : Миклош, 2003
- ◎ Смолянский Б.Л. Диетология : Новейший справ.для врачей, М. :Сова, 2003
- ◎ Шрайнер Р. и др. Идентификация органических соединений. – М: Мир, 2003

