

Заболевания

Авитаминоз возникает при отсутствии витаминов в организме.

Гиповитаминоз возникает при недостатке витаминов

Гипервитаминоз возникает при избытке витаминов

Практическая работа

«Определение витамина С, А»

1. Проведите исследование по инструктивной карточке.
2. Наблюдение запишите в таблицу:

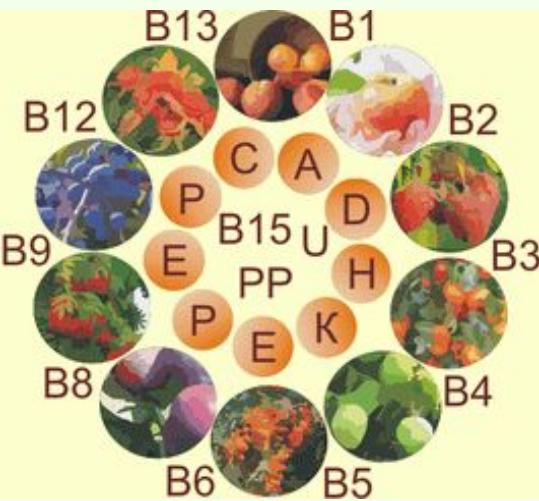
Что делаю	Что наблюдаю
1. Добавляю к соку свежего лимона раствор крахмального клейстера с йодом (синяя окраска).	<i>Наблюдаю обесцвечивание раствора, что говорит о наличии витамина С в лимоне.</i>
2. Опыт с яблочным соком.	<i>Обесцвечивание раствора</i>
3. Опыт на определение витамина А	<i>Окраска изменяется</i>

3. Сделайте вывод: *в свежих овощах и фруктах содержится витамин С, А.*

Вещества, приводящие к разрушению витаминов и минералов:

- **алкоголь** - витаминов А, группы В, кальция, цинка, калия, магния;
- **никотин** - витаминов А, С, Е, селена;
- **кофеин** - витаминов В, РР, снижает содержание железа, калия, цинк;
- **аспирин** – витаминов группы В, С, А, кальция, калия.
- **антибиотики** – витаминов группы В, железа, кальция, магния;
- **снотворные средства** – витаминов А, Д, Е, В12, сильно снижают уровень кальция.

ПРАВИЛА питания и поведения человека, способствующие полному обеспечению организма витаминами



1. Пища должна быть разнообразной, свежей, правильно приготовленной.
2. Больше включать в рацион свежие овощи и фрукты.
3. Больше времени гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.
4. Вести здоровый образ жизни, отказаться от курения, приема алкоголя, умеренно употреблять чай и кофе.
5. Принимать лекарственные препараты только по рекомендации врача.
6. Регулярно принимать готовые витаминные препараты по совету врача.
7. Не злоупотреблять витаминами.

