

ВИТАМИНЫ

Проект по ОБЖ

Студента группы 1- ПКС

Стригалева Даниила

Витамин А

Полезьа витамина А колоссальная. Он отвечает за зрение и рост костей. Это прекрасный природный антиоксидант, который делает наши волосы блестящими, а кожу – упругой и эластичной. Поэтому его очень часто можно найти в составе шампуней и кремов. Витамином А богата морковь, тыква, брокколи, персики, дыня.



Витамин Д



Витамин D важен для нервной системы, регулирует концентрацию фосфора и кальция в составе крови, осуществляет контроль над производством поджелудочной железой инсулина, повышает иммунитет и положительно действует на выработку иммунных клеток, снижает риск онкологии, лечит псориаз, способствует нормальному усвоению кальция и магния, укрепляет кости и зубы. Больше всего витамин содержится в лесных грибах, травах, растительных маслах.

Витамин Е

Витамин Е – это мощный антиоксидант. Он помогает восстановлению клеточных мембран и защищает ткани от воздействия свободных радикалов, которые разрушают клетки организма. Больше всего витамин содержится в орехах.



Витамин К



Витамин защищает организм от развития остеопороза. Также помогает усваиваться кальцию. Также витамин К отвечает за то, чтобы кальций не скапливался вокруг сосудов.



Важнейшими источниками витамина К являются овощи зеленого цвета: все виды капусты, шпинат, зеленый горошек, спаржевая фасоль и многие другие.

Фосфор

Фосфор играет важную роль в структуре костей. Фосфолипиды являются основой клеточных мембран. Вся энергия, производимая клетками, хранится в соединениях фосфора. ДНК и РНК, в которых хранится наследственная информация — длинные цепочки молекул, содержащих фосфор. Больше всего фосфора содержится в мясе, куриных яйцах, молоке.



Йод



Йод в организме человека играет огромную роль. Он отвечает за:

- расщепление жиров
- артериальное давление
- частоту сердцебиения
- уровень глюкозы в крови
- деление клеток

Йод содержится:

- в морской капусте
- в икре
- в мясе трески, пикши и тунца
- в креветках и кальмарах



Цинк

Цинк играет роль в иммунной функции, синтезе белка, заживлении ран, синтезе ДНК и делении клеток. Цинк также поддерживает нормальный рост и развитие плода во время беременности, влияет на процессы роста в детстве и юности, а также он необходим для правильного формирования чувства вкуса и обоняния. Продукты, содержащие цинк – это в первую очередь мясо, птица и морепродукты.



Железо



Железо – микроэлемент, который в организме человека отвечает за транспортировку кислорода в крови и мышцах, участвует в формировании эритроцитов и способствует высвобождению энергии из клеток. Железо содержится в крупах, сырах, мясе.

Кальций

Кальций — жизненно необходимый минерал, входящий в состав костей, зубов, ногтей человека. Его нехватка приводит к различным заболеваниям, а избыток провоцирует нарушения в работе организма. Больше всего содержится кальция в кунжуте и молочных продуктах.



Калий



Калий необходим для нормальной функции клеток, он помогает поддерживать объем внутриклеточной жидкости и трансмембранных электрохимических градиентов. Калий тесно связан с натрием, основным регулятором объема внеклеточной жидкости, куда входит и объем плазмы. Калий - основной макроэлемент, регулирующий работу сердца и кровеносных сосудов. Больше всего калия в картофеле, кураге, фасоли.