Урок по СБО
Овощи и фрукты и их польза

Учитель: Моха М.В.

Что такое витамины?

Витамины - это низкомолекулярные органические соединения, которые необходимы в малых количествах для нормальной жизнедеятельности организма.

Роль витаминов в жизни человека.

Роль витаминов в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма человека очень значительна. Они являются биокатализаторами химических реакций, происходящих при построении и постоянном обновлении живых структур организма и при регулировании обмена веществ.

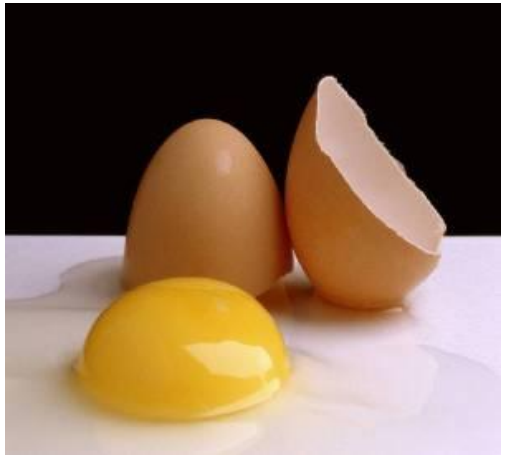
Кому нужны витамины.

Группы риска развития витаминодефицитных состояний:

- дети и подростки в период наиболее интенсивного роста;
- женщины, применяющие оральную контрацепцию;
- пожилые люди;
- курильщики;
- лица, употребляющие высокие дозы алкоголя;
- люди с хроническими заболеваниями или с недавно перенесенными острыми бактериальными и вирусными инфекциями;
- женщины, придерживающиеся жесткой диеты;
- люди с повышенными физическими нагрузками или перегрузками;
- люди с повышенными умственными нагрузками;
- беременные женщины;
- вегетарианцы;
- дети и взрослые с низким социально-экономическим уровнем.

ВИТАМИН А

Содержится:
в молоке,
рыбе, яйцах,
масле,
моркови,
петрушке,
абрикосах.



Витамины группы В.

ВИТАМИН B_1

Содержится:
в орехах,
апельсинах,
хлебе
грубого помола,
мясе птицы,
зелени.

ВИТАМИН B_2

Содержится:
в мясе,
молочных продуктах,
зеленых овощах,
зерновых и бобовых
культурах.

ВИТАМИН B_5

Содержится:
в горохе,
дрожжах, фундуке,
листовых овощах,
цыплятах, крупах,
икре

ВИТАМИН B_9

Содержится:
в мясе,
корнеплодах,
финиках,
абрикосах,
грибах, тыкве,
отрубях

ВИТАМИН B_{12}

Содержится:
в сое, субпродуктах,
сыре, устрицах,
дрожжах,
яйцах

ВИТАМИН

B_1

3

Содержится:
в молоке и
молочных продуктах,
печени,
дрожжах

ВИТАМИН С

<u>Содержится</u>:
в цитрусовых,
сладком перце,
ягодах,
моркови

ВИТАМИН D

Вырабатывается
в коже
под действием
УФО,
им богаты:
яичный желток,
сливочное масло,
рыбий жир, икра

grafamania.net

Старайтесь постоянно поддерживать высокое содержание витаминов в продуктах питания. Чаще кушайте "вкусные" витамины: натуральные витамины в свежих необработанных продуктах, витамины в фруктах. Также не забывайте, что правильно организованное питание может дать вам нужное количество витаминов в продуктах повседневных и привычных. Часто о содержании витаминов в продуктах вспоминают уже во время болезни - не доводите до этого.

Будьте здоровы всегда!