

Вся правда о витаминах

Выполнили:

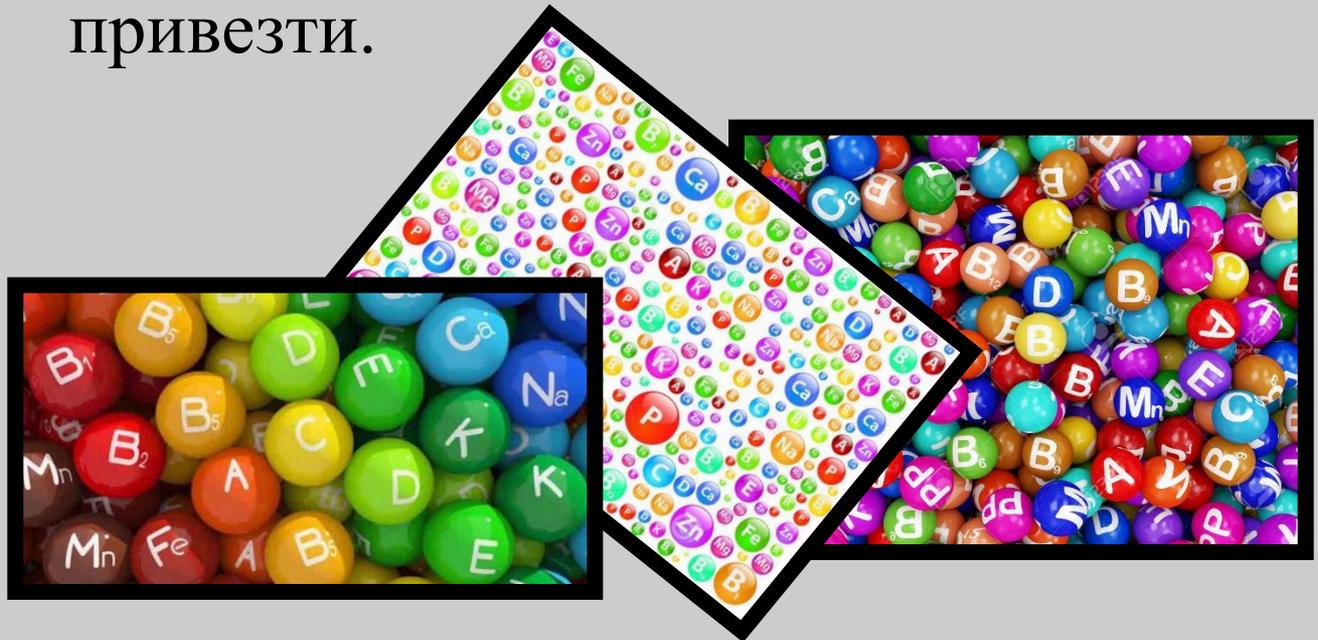
**Сёмина Виктория и Ершова Евгения учащиеся
6А класса**

Руководитель:

Яковлева Лилия Андреевна

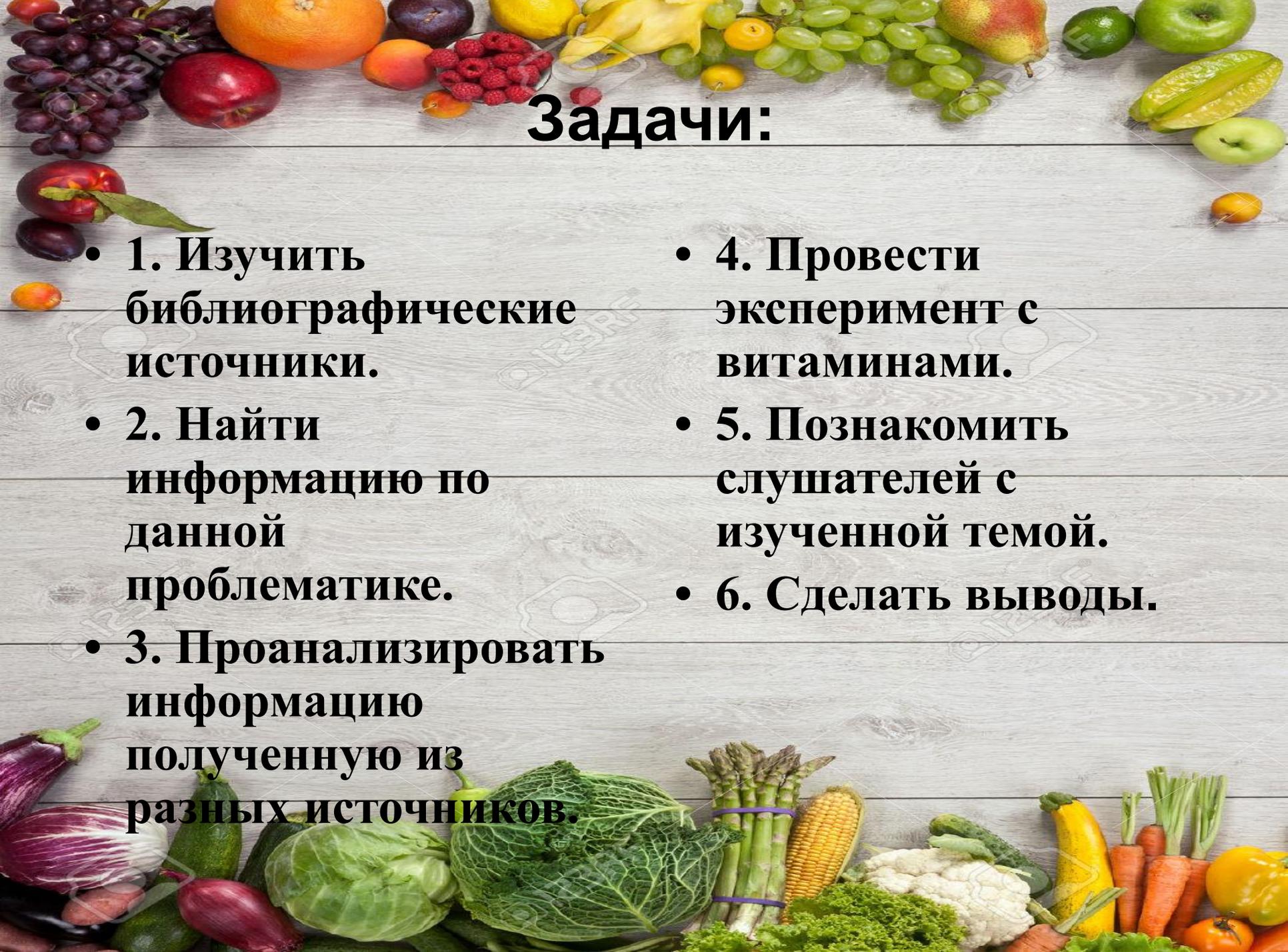
Актуальность проблемы

- В современном мире большинство людей употребляют через-чур большое количество витаминов. Но мало кто задумывается к чему это может привести.





- Цель: доказать, что витамины играют большую роль в жизни человека, но употреблять их надо в умеренном количестве.
- Гипотеза: мы предполагаем, что витамины бывают как вредные, так и полезные.

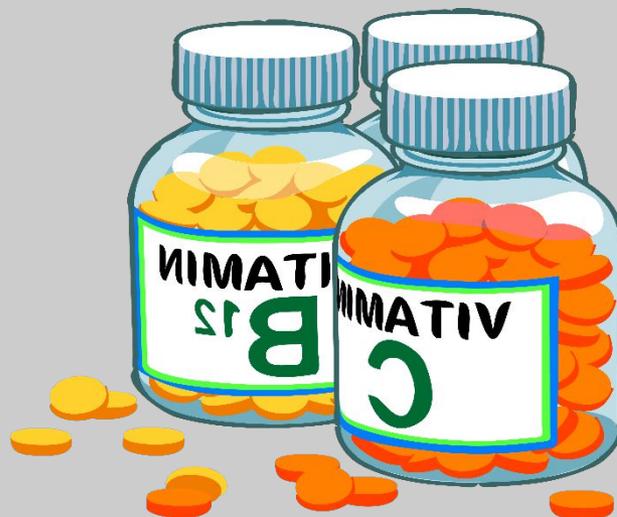


Задачи:

- 1. Изучить библиографические источники.
- 2. Найти информацию по данной проблематике.
- 3. Проанализировать информацию полученную из разных источников.
- 4. Провести эксперимент с витаминами.
- 5. Познакомить слушателей с изученной темой.
- 6. Сделать выводы.

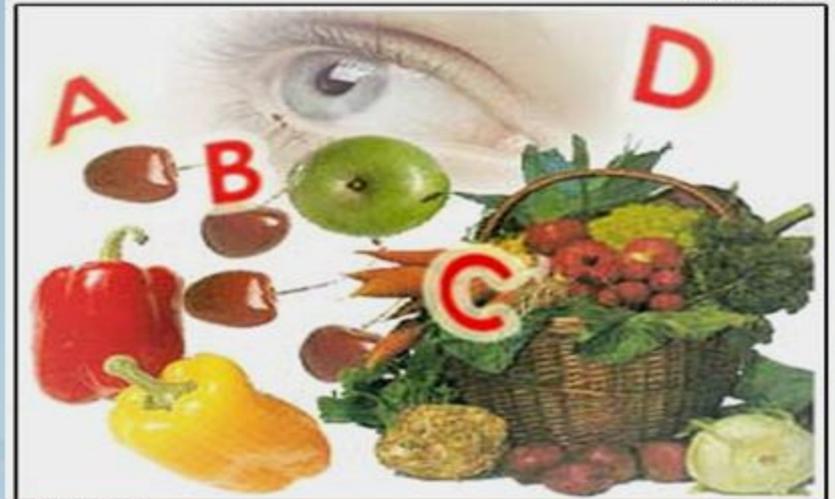
Объект . Предмет . Методы исследования.

- **Объект : витамины.**
- **Предмет : влияние витаминов на организм человека.**
- **Методы исследования :**
 - **1. Изучение библиографических источников.**
 - **2. Экспремент.**
 - **3. Анализ.**
 - **4. Синтес.**



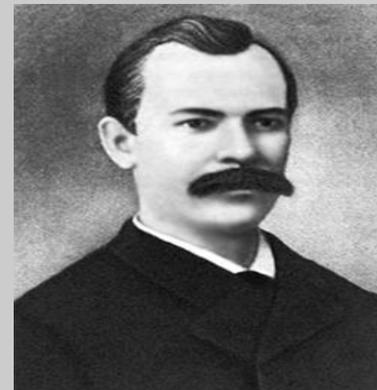
Витамины

- *Витамины* — низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, абсолютно необходимые для нормальной жизнедеятельности организмов.



История открытия витаминов

- Русский учёный Николай Иванович Лунин оказался одним из первых учёных, кто в 1880 году открыл витамины.
- В 1912 году польский учёный – биохимик Казимир Функ выделил из рисовых отрубей вещество, излечивающее бери-бери и назвал его витамином.



ВИТАМИНЫ польза

ИСТОЧНИКИ



A	Витамин А (В форме бета-каротина)	Необходим для поддержания и улучшения состояния кожи , а также зрения . Мощный антиоксидант и эффективный стимулятор иммунитета.	Абрикос Папайя	Морковь Тыква	Листовая капуста Шпинат	Манго Сладкий картофель	Дыня
B1	Витамин B1 (Тиамин)	Преобразует в энергию продукты, содержащие крахмал. Помогает поддерживать в тонусе нервную систему .	Морковь	Цветная капуста	Лук-порей	Апельсин	
B2	Витамин B2 (Рибофлавин)	Преобразует в энергию жиры и белки. Необходим для поддержания кожи в здоровом состоянии.	Спаржа	Черная смородина	Вишня	Виноград	Шпинат
B3	Витамин B3 (Ниацин)	Важно для нормальной работы мозга и нервной системы , а также поддержания в здоровом состоянии кожи и органов пищеварения .	Абрикос Инжир	Спаржа Перец	Авокадо Слива	Морковь Сладкий картофель	Финик Томат
B5	Витамин B5 (Пантотеновая кислота)	Помогает поддерживать энергетический уровень организма и преодолевать стресс. Защищает от гипертонии, способствует выработке антител .	Абрикос Арбуз	Брокколи	Сельдерей	Гранат	Сладкий картофель
B6	Витамин B6 (Пиридоксин)	Необходим для переработки организмом белков. Поддерживает нервную и иммунную системы. Помогает при астме и мигрени.	Авокадо Апельсин	Брокколи Картофель	Цветная капуста Красная капуста	Имбирь Томат	Лук-порей
C	Витамин С	Необходим для поддержания иммунитета и восстановления кожи . Мощный антиоксидант , помогает бороться с заболеваниями системы кровообращения и раковыми заболеваниями.	Яблоко Лайм	Черная смородина Апельсин	Свекла Папайя	Киви Маракуйя	Лимон Помело
E	Витамин Е	Антиоксидант , нормализующий работу иммунной системы. Способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Препятствует старению кожи.	Спаржа Томат	Авокадо Кресс-салат	Морковь	Киви	Шпинат
K	Витамин К	Обеспечивает нормальную свертываемость крови и заживление ран. Помогает поддерживать кости в здоровом состоянии, препятствует развитию остеопороза.	Авокадо Листовая капуста	Черника Киви	Брокколи Салат-латук	Капуста Шпинат	Цветная капуста
Folic	Фолиевая кислота	Важна на ранних стадиях беременности для предотвращения врожденных дефектов плода, необходима для формирования здоровой нервной системы. Предотвращает анемию .	Ежевика Пастернак	Огурец Малина	Дыня Шпинат	Апельсин Клубника	Папайя Томат



Что может быть если употреблять большое количество витаминов?

s.ru/questions/197
imat-slishkom-mn



- У каждого человека индивидуальный организм, поэтому чрезмерное употребление витаминов может вызвать аллергическую реакцию вплоть до анафилактического шока.

В и т а м и н ы

Спасибо за
внимание

