

# Вся правда о витаминах

**Выполнили:**

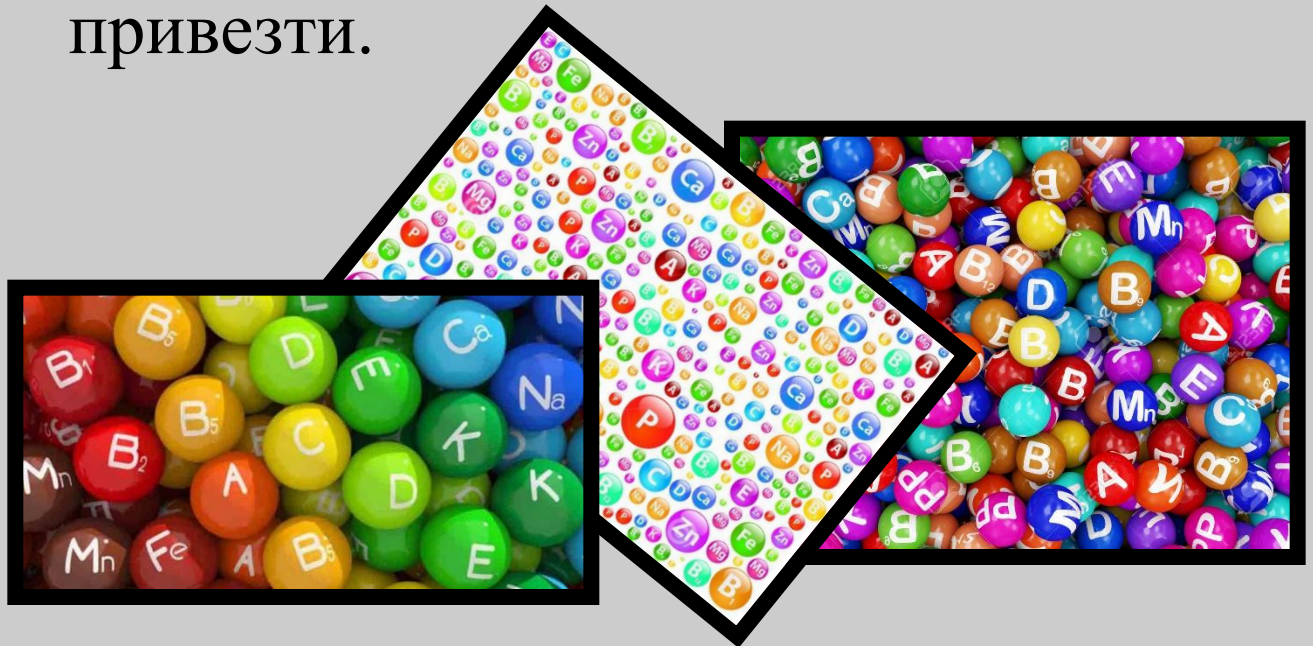
**Сёмина Виктория и Ершова Евгения учащиеся  
6А класса**

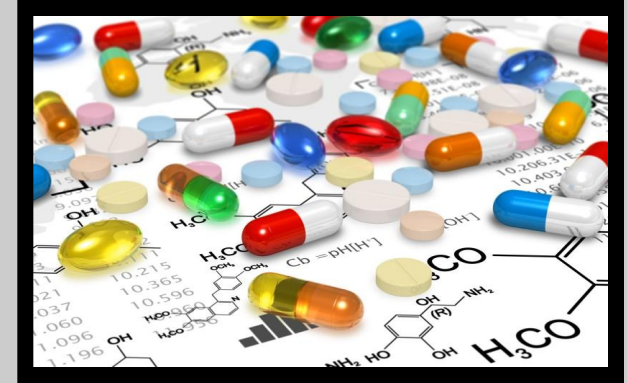
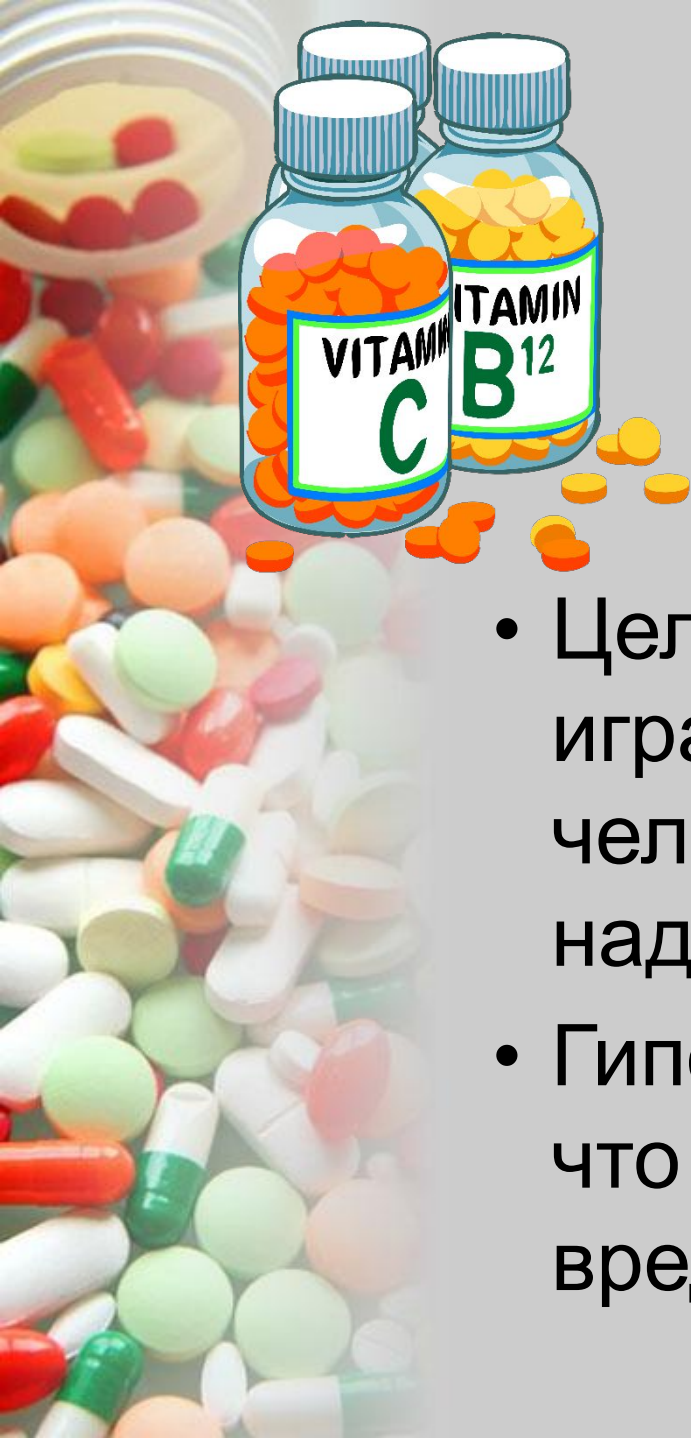
**Руководитель:**

**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.

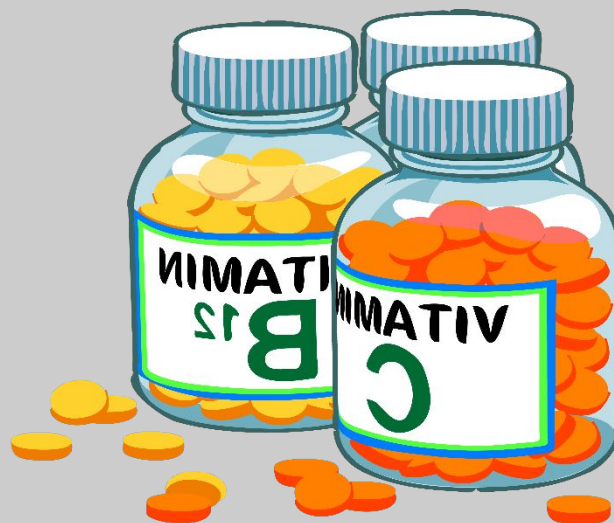


# Задачи:

- 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.

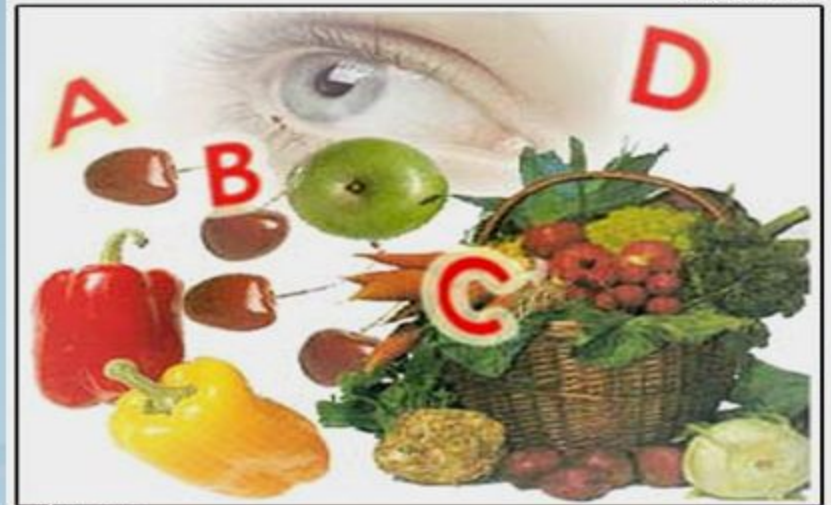
# Объект . Предмет . Методы исследования.

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



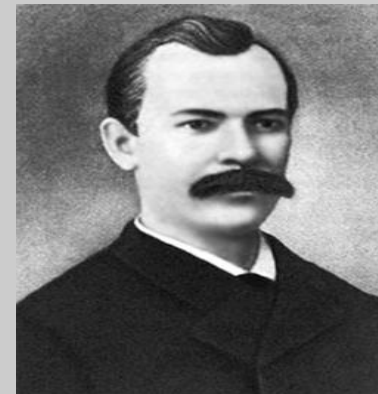
# Витамины

- *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



<b>A</b>	<b>Витамин А</b> (В форме бета-каротина)	Необходим для поддержания и улучшения состояния <b>кожи</b> , а также <b>зрения</b> . Мощный антиоксидант и эффективный стимулятор иммунитета.	Абрикос Папайя	Морковь Тыква	Листовая капуста Шпинат	Манго Сладкий картофель	Дыня
<b>B1</b>	<b>Витамин В1</b> (Тиамин)	Преобразует в энергию продукты, содержащие крахмал. Помогает поддерживать в тонусе <b>нервную систему</b> .	Морковь	Цветная капуста	Лук-порей	Апельсин	
<b>B2</b>	<b>Витамин В2</b> (Рибофлавин)	Преобразует в <b>энергию</b> жиры и белки. Необходим для поддержания <b>кожи</b> в здоровом состоянии.	Спаржа	Черная смородина	Вишня	Виноград	Шпинат
<b>B3</b>	<b>Витамин В3</b> (Ниацин)	Важен для нормальной работы <b>мозга и нервной системы</b> , а также поддержания в здоровом состоянии <b>кожи и органов пищеварения</b> .	Абрикос Инжир	Спаржа Перец	Авокадо Слива	Морковь Сладкий картофель	Финик Томат
<b>B5</b>	<b>Витамин В5</b> (Пантотеновая кислота)	Помогает поддерживать <b>энергетический</b> уровень организма и преодолевать стресс. Защищает от гипертонии, способствует выработке <b>антител</b> .	Абрикос Арбуз	Брокколи	Сельдерей	Гранат	Сладкий картофель
<b>B6</b>	<b>Витамин В6</b> (Пиридоксин)	Необходим для переработки организмом белков. Поддерживает <b>нервную и иммунную</b> системы. Помогает при астме и мигрени.	Авокадо Апельсин	Брокколи Картофель	Цветная капуста Красная капуста	Имбирь Томат	Лук-порей
<b>C</b>	<b>Витамин С</b>	Необходим для поддержания <b>иммунитета и восстановления кожи</b> . Мощный <b>антиоксидант</b> , помогает бороться с заболеваниями системы кровообращения и раковыми заболеваниями.	Яблоко Лайм	Черная смородина Апельсин	Свекла Папайя	Киви Маракуйя	Лимон Помело
<b>E</b>	<b>Витамин Е</b>	<b>Антиоксидант</b> , нормализующий работу иммунной системы. Способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. <b>Препятствует старению</b> кожи.	Спаржа Томат	Авокадо Кресс-салат	Морковь	Киви	Шпинат
<b>K</b>	<b>Витамин К</b>	Обеспечивает нормальную свертываемость крови и заживление ран. Помогает поддерживать <b>кости</b> в здоровом состоянии, препятствует развитию остеопороза.	Авокадо Листовая капуста	Черника Киви	Брокколи Салат-латук	Капуста Шпинат	Цветная капуста
<b>Folic</b>	<b>Фолиевая кислота</b>	Важна на <b>ранних стадиях беременности</b> для предотвращения врожденных дефектов плода, необходима для формирования здоровой нервной системы. Предотвращает <b>анемию</b> .	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

