

Презентация по теме: Витамины

Составитель Савченко О.А.

Витамины- биологически активные вещества,
необходимые для жизнедеятельности организма.

Витамины делятся на:

Водорастворимые:

- C (аскорбиновая кислота)
- B₁
- B₂
- B₁₂

Жирорастворимые:

- A(Ретинол каротин провитамина)
- D
- E



С–Аскорбиновая кислота.

Роль в обмене веществ:

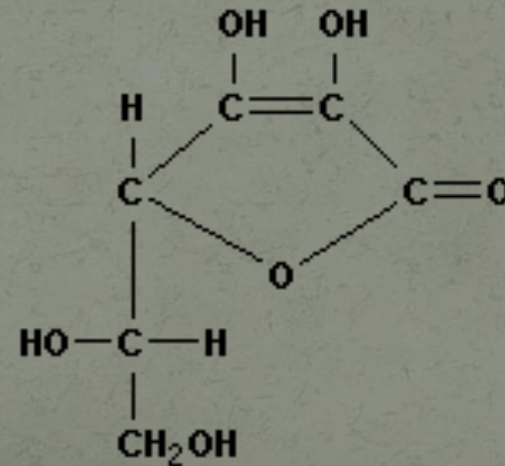
- Улучшает обмен веществ;
- Повышает сопротивляемость организма заболеваниям;
- Укрепляет сосуды.

Признаки авитаминоза:

- Малокровие;
- Повышение кровоточивости десен;
- Хрупкость костей.

Продукты, богатые витамином:

- Свежие фрукты и овощи (зеленый лук, капуста. Смородина, шиповник.



В1

Роль в обмене веществ:

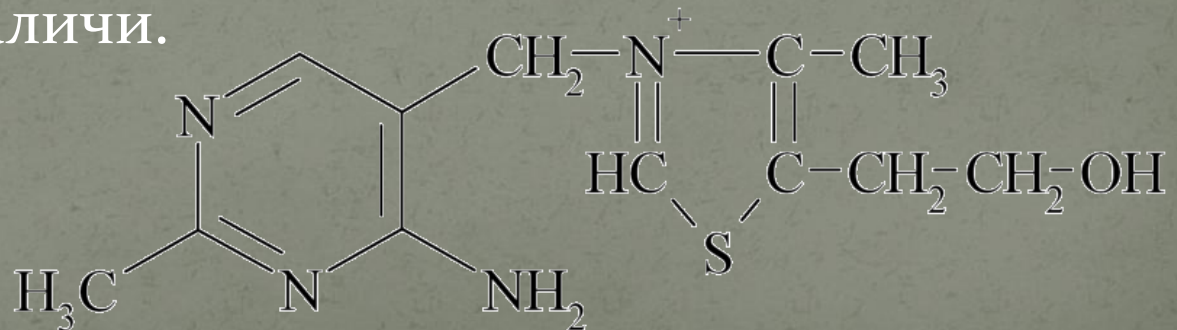
- Влияет на углеводный обмен;
- Укрепляет нервную систему, мышцы, сердце.

Признаки авитаминоза:

- Расстройства движения,
- Судороги, параличи.

Продукты, богатые витамином:

- Неочищенные зерна злаков;
- Семена бобовых;
- Яичный желток.



В₂ (Рибофламин).

Роль в обмен веществ:

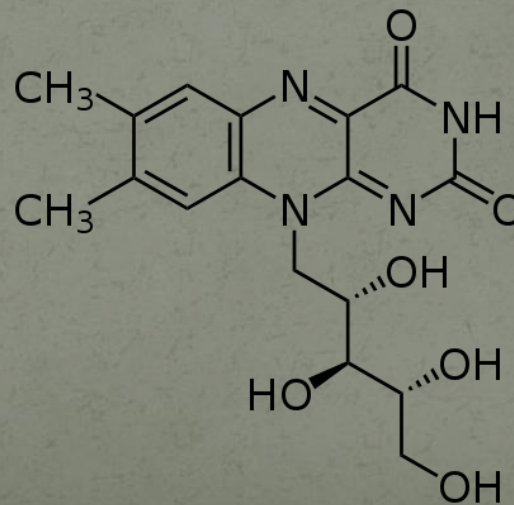
- Усиливает обмен веществ;
- Улучшает зрение;
- Влияет на кроветворение.

Признаки авитаминоза:

- Нарушение зрения;
- Поражение кожи и слизистых оболочек полости рта.

Продукты богатые витамином:

- Зерно;
- Печень;
- Мясо;
- Яйца;
- Рыба.



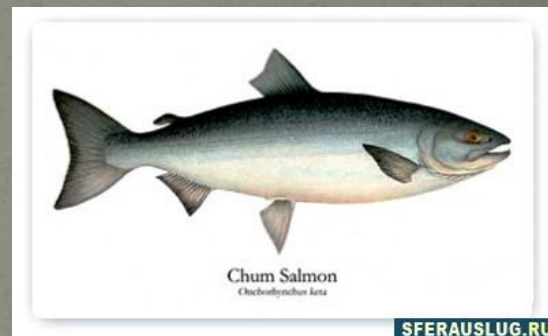
В₁₂, ЦИАНКОБАЛАМИН .

Роль в обмене веществ:

- Регулирует синтез белка;
- Функцию кроветворения.

Продукты, богатые витамином:

- Печень;
- Почки;
- Рыба;
- Яйца.



Признаки авитаминоза:

- Малокровие.

$C_{63}H_{88}N_{14}PCo-$
эмпирическая формула



А (Ретинол, каротин, провитамин А)

Роль в обмене веществ:

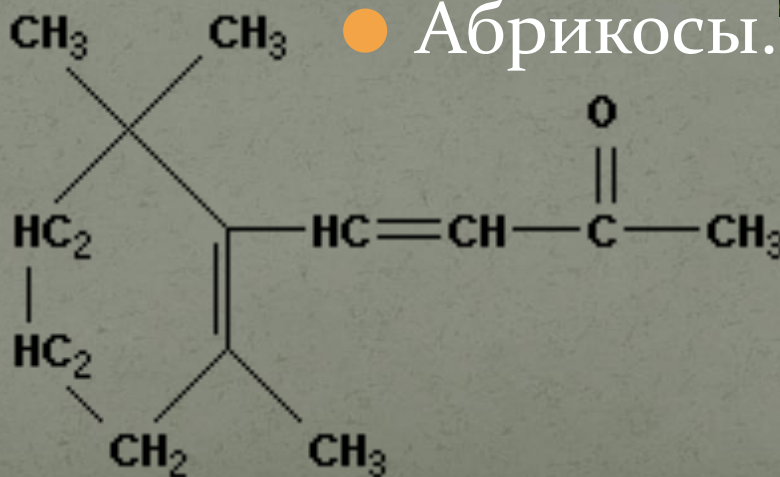
- Улучшает зрение;
- Влияет, на рост;

Признаки авитаминоза:

- Поражение глаз;
- Сухость кожи;
- Задержка роста;
- Куриная слепота.

Продукты, богатые витамином:

- Печень;
- Яйца;
- Молоко;
- Морковь;
- Абрикосы.



D, Кальцеферолы.

Роль в обмене веществ:

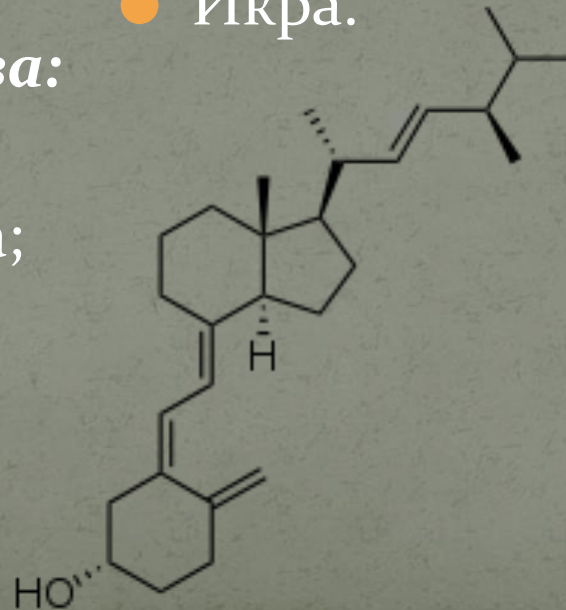
- Влияет на обмен кальция и фосфора;
- Необходим костям и нервной ткани.

Признаки авитаминоза:

- Рахит нарушение формирования скелета;
- Повреждение нервной системы.

Продукты, богатые витамином:

- Рыбий жир;
- Печень;
- Яйца;
- Икра.



Е, Токоферолы.

Роль в обмене веществ:

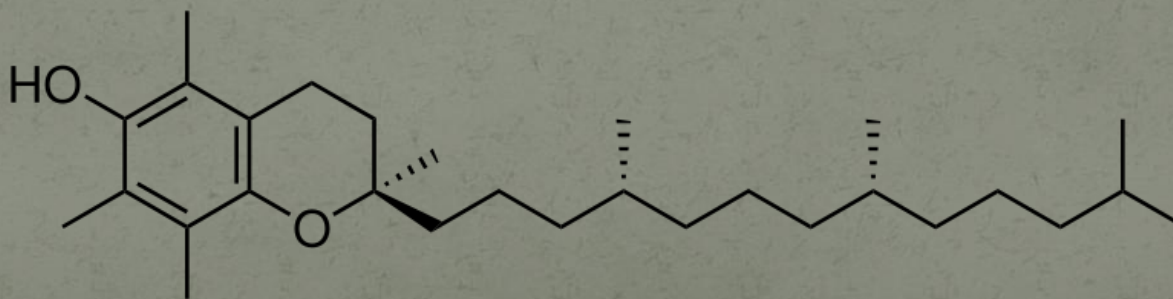
- Влияет на свертываемость крови.

Признаки авитаминоза:

- Кровоизлияния;
- Кровоточивость.

Продукты, богатые витамином:

- Капуста;
- Салат;
- Томат.



ВНИМАНИЕ!

Для закрепления материала о значении
витаминов, ответьте на следующие
вопросы:

Какой витамин влияет на обмен
кальция и фосфора:

В₁

Д

Е

В₁₂

А

Какой витамин влияет на
свёртываемость крови:

Е

Д

В₁

В₁₂

А

Какой витамин улучшает
зрение:

Е

С

Д

А

В₁₂

Какой витамин регулирует синтез
белка:

А

В₁₂

С

Д

Е

Какой витамин влияет на
углеводный обмен:

Д

А

В₁

С

В₁₂

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Н.Б.Чебышев Биология. Пособие для поступающих в вузы.М.:ООО «Издательство Новая волна»,2004
- В.К.Кухта, Т.С.Морозкина, А.Д.Таганович, Э.И. Олецкий Основы биохимии. Учебник.М.: Медицина,1999
- <http://www.biokhimija.ru>
- <http://forum.shkola.lv>