

**Муниципальное Автономное
Общеобразовательное Учреждение
Средняя Общеобразовательная Школа
№25.**

Доклад на тему: Витамин С.

**Выполнила: Филимонова В,
Янзина К.**

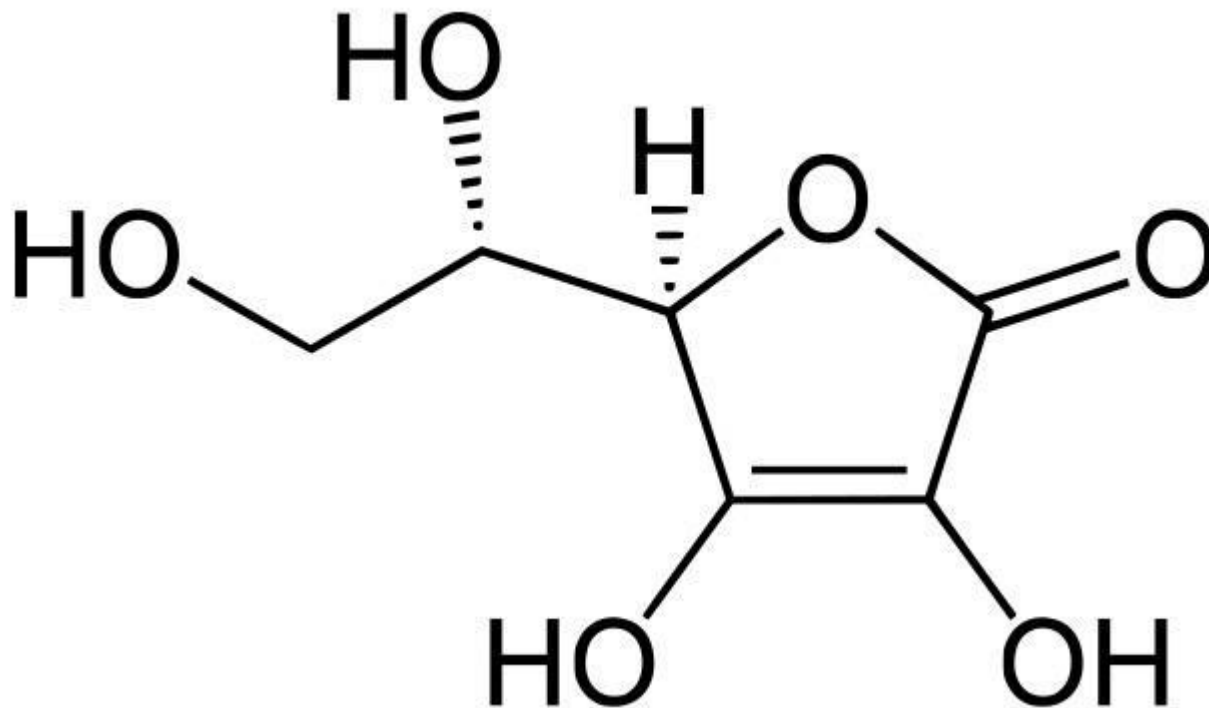
**Проверил: учитель биологии
Куликов М. А.**

Челябинск. 2016

Названия витамина С.

Аскорби́новая кислота́ (Витамин С) — органическое соединение с формулой $C_6H_8O_6$, является одним из основных веществ в человеческом рационе, которое необходимо для нормального функционирования соединительной и костной ткани.

Химическая формула витамина С.



Гиповитаминоз витамина С

Признаки дефицита витамина С в организме:

- Слабость, боль в суставах и мышцах, отсутствие настроения и аппетита, а также резкое снижение массы тела.
- Покраснение десен, их кровотечение и припухлость, а также точечными кровоизлияниями на ногах в местах волосяного покрова.

Гиперавитаминоз витамина К

- Если говорить о симптоматике гиповитаминоза витамина С для детского организма, то он ощущает кислый запах во рту, неприятный привкус медной монеты, на его деснах преобладает белый налет, снижается устойчивость к болезнетворным микробам и микроорганизмам, а также наблюдается окончательная потеря аппетита.

Продукты содержащие ВИТАМИН



Продукты содержащие витамин С

- Шиповник
- Болгарский перец
- Земляника
- Черная смородина
- Облепиха
- Брокколи
- Киви, апельсин, лимон
- Острый перец, чеснок
- Брюссельская капуста
- Цветная капуста, краснокочанная капуста

Биологическая роль и значение.

- важные роли витамина С - детоксикационная (он помогает очищать организм от ядов, начиная с сигаретного дыма и окиси углерода и кончая змеиным ядом), и антиоксидантная.
- Витамин С хорошо влияет на работу печени, активизирует деятельность поджелудочной железы, принимает участие во внутритканевом дыхании и способствует общему укреплению организма.

Суточная потребность витамина С

- Суточная потребность человека в витамине С зависит от ряда причин: возраста, пола, выполняемой работы, состояния беременности или кормления грудью, климатических условий, вредных привычек

Суточная потребность витамина С

Категория	Возраст (лет)	Витамин С (мг)
Грудные дети	0-0,5	30
	0,5-1	35
Дети	1-3	40
	4-6	45
	7-10	45
Лица мужского пола	11-14	50
	15-18	60
	19-24	60
	25-50	60
	51 и старше	60
Лица женского пола	11-14	50
	15-18	60
	19-24	60
	25-50	60
	51 и старше	60
В период беременности		70
В период лактации		95