

# \* Витамины

Интегрированный урок биологии и химии  
Учитель: Байгенжина С.Д-К.  
Г.Кокшетау



«Мы едим для того, чтобы жить,  
а не живем для того, чтобы есть»

# Витамины

## Виды витаминов

Водорастворимые

С, В1, В2, В3, В9, В12,  
В15, Р, Н, РР



Жирорастворимые

А, D, Е, К

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОДИН ИЗ ОЧЕНЬ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРИ ТАКОМ ПИТАНИИ В ОРГАНИЗМ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В КОЛИЧЕСТВАХ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ. НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ ,КАК И ЧРЕЗМЕРНОЕ ,ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ МНОГИХ ОРГАНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА .



- \* Витамины - это органические вещества, которые требуются в очень малых количествах для протекания биохимических процессов в организме. Они должны поступать постоянно.
- \* Витамины: 1) водорастворимые - С, Р, РР, Н, группы В;
- \* 2) жирорастворимые – А, D, Е, К.
- \* Авитаминоз - недостаток витаминов в организме.
- \* Гипервитаминоз - излишек витаминов в организме

\* Вас беспокоит маленький рост. Вы часто болеете и плохо видите в сумерках.

\* **Реклама**

# Витамины...витамины.

\* РЕТИНОЛ - вот решение ваших проблем.  
Всего 0,9 мг в сутки и Вы абсолютно  
здоровый человек.

\* Проблемная ситуация:

\* Что мешает усвоению  
ВИТАМИНОВ?



# \* Мешает усвоению ВИТАМИНОВ

- \* *Алкоголь* - разрушает витамины А, группы В, кальций, цинк, калий, магний...
- \* *Никотин* - разрушает витамины А, С, Е, селен...
- \* *Кофеин* - убивает витамины В, РР, снижает содержание железа, калия, цинка...
- \* *Аспирин* - уменьшает содержание витаминов группы В, С, А, кальция, калия...
- \* *Антибиотики* - разрушают витамины группы В, железо, кальций, магний...
- \* *Снотворные средства* - затрудняют усвоение витаминов А, D, Е, В, сильно снижают уровень кальция.

**Спасибо за внимание.**