



Важность регулярного приема витаминов и минералов

Автор: Бикташева Анастасия Олеговна

*Ученица 11 класса МБОУ СОШ № 11 г.
Салавата*

*Научный руководитель: Корпачева
Тамара Михайловна*

Учитель химии и биологии

Цель исследования:

*Оценка влияния приема витаминов и минералов
на*

учащихся старших классов МБОУ «СОШ №11»,

*повышение информированности об их роли в
организме*

человека.

Задачи:

- 1. Собрать и изучить литературу по теме исследования*
- 2. Обозначить основные положения о витаминах*
- 3. Развеять заблуждения о витаминах*
- 4. Обозначить причины и последствия возникновения дефицита микронутриентов*
- 5. Подтвердить основные положения работы экспериментальным путем.*
- 6. Провести анкетирование среди участников по завершению эксперимента.*

Витамины - это биологически активные органические соединения, необходимые для жизнедеятельности человека. Они участвуют в обмене веществ, ускоряют химические реакции в клетках, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Витамины необходимы для нормального функционирования желез внутренней секреции, повышения умственной и физической работоспособности, выносливости и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Роль витаминов в жизни человека невозможно переоценить.

По последним данным, почти 70% населения России страдают от дефицита полезных веществ.

В первую очередь это относится к микронутриентам. Основной причиной подобного пренебрежения к собственному здоровью у большинства опрошенных людей было элементарное непонимание для чего именно необходимо принимать витамины. Многие так же выразили мысль, что их рацион достаточно сбалансирован и поэтому они не нуждаются в приеме витаминно-минеральных комплексов. В свете подобного положения дел, как никогда актуальной становится проблема повышения информированности граждан о роли витаминов в жизни человека.

Актуальность темы исследования, теоретическая и практическая значимость проблемы предопределили тему исследовательской работы, её цель и задачи.



**Миф 1. Потребность
в витаминах можно полностью
обеспечить за счет
полноценного питания**



Миф 2. Желательно, но не обязательно



***Миф 3. Синтетические
витамины***

A high-contrast, black and white close-up photograph of a person's lips. The lips are severely chapped and cracked, with deep fissures and a rough, scaly texture. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the skin and the severity of the condition. The background is dark and out of focus.

Последствия дефицита
витаминов

**Экспериментальная
часть**



Для научной достоверности все участники эксперимента были разделены на три группы: контрольная группа, принимающая витаминно-минеральный комплекс, группа №2, принимающая плацебо, и группа №3, оставшаяся в исходном состоянии (для сравнения).

Участниками стали учащиеся 11 класса. Длительность эксперимента составила 30 дней. После исследования участниками было пройдено анкетирование с целью отслеживания позитивных изменений в здоровье и самочувствии испытуемых. .

В ходе опроса по завершении эксперимента 89% участников контрольной группы и 20% группы «плацебо» отметили улучшение самочувствия и трудоспособности при приеме витаминно-минерального комплекса. 60% контрольной группы и 5% группы «плацебо» отметили положительные изменения в состоянии своей нервной системы. 30% контрольной группы заявили об улучшении внешнего вида (исчезновение акне и перхоти, уменьшение сосудистой сеточки на лице, улучшение состояния волос и ногтей и т.д.). Результаты проведенного после эксперимента анкетирования у контрольной группы и группы «плацебо» показали положительную динамику в сравнении с группой №3 на 90% и 65% соответственно.

Рекомендации:

1. Проводить консультацию в школах о важности приема витаминов;
2. Предоставлять витаминно-минеральные комплексы малообеспеченным семьям на льготной основе;
3. Систематически проходить обследование у врача на предмет авитаминоза;
4. Регулярно употреблять в пищу БАД-ы, содержащие полный комплекс всех необходимых витаминов и минералов;



Витамин	Количество в сутки	Минерал	Количество в сутки
A	1 мг	Медь	1 мг
B1	1.5 мг	Цинк	15 мг
B2	1.7 мг	Железо	14 мг
B3	2 мг	Марганец	2 мг
B5	7 мг	Селен	70 мкг
B6	2 мг	Кальций	1 мкг
B7	3 мг	Хром	50 мкг
B9	200 мкг	Йод	150 мкг
B12	1 мкг	Магний	500 мг
C	60 мкг	Молибден	60 мкг
D	5 мкг	Фтор	50 мкг
E	10 мкг	Фосфор	10 мкг
K	120 мкг	Сера	120 мкг



Вывод

Список используемой литературы

«Витамины целители». К.Обербайль. Перевод с нем. М.В. Ярышев. Москва «Бизнес-пресс». 2005-208 с.

«Витамины и минералы». Л. Эрл. Москва «Диалог». 1996-176с.

Интернет-ресурс

<http://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminyi-nov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html>

Интернет-ресурс <https://ru.wikipedia.org/wiki/Витамины>

A blue-tinted film strip is shown in a curved, looping path across the frame. The film strip is black with white sprocket holes and contains the text 'THE END' in white capital letters on several frames. The background is a soft, light blue gradient with a subtle circular pattern of light rays emanating from the center.

Спасибо за внимание!