



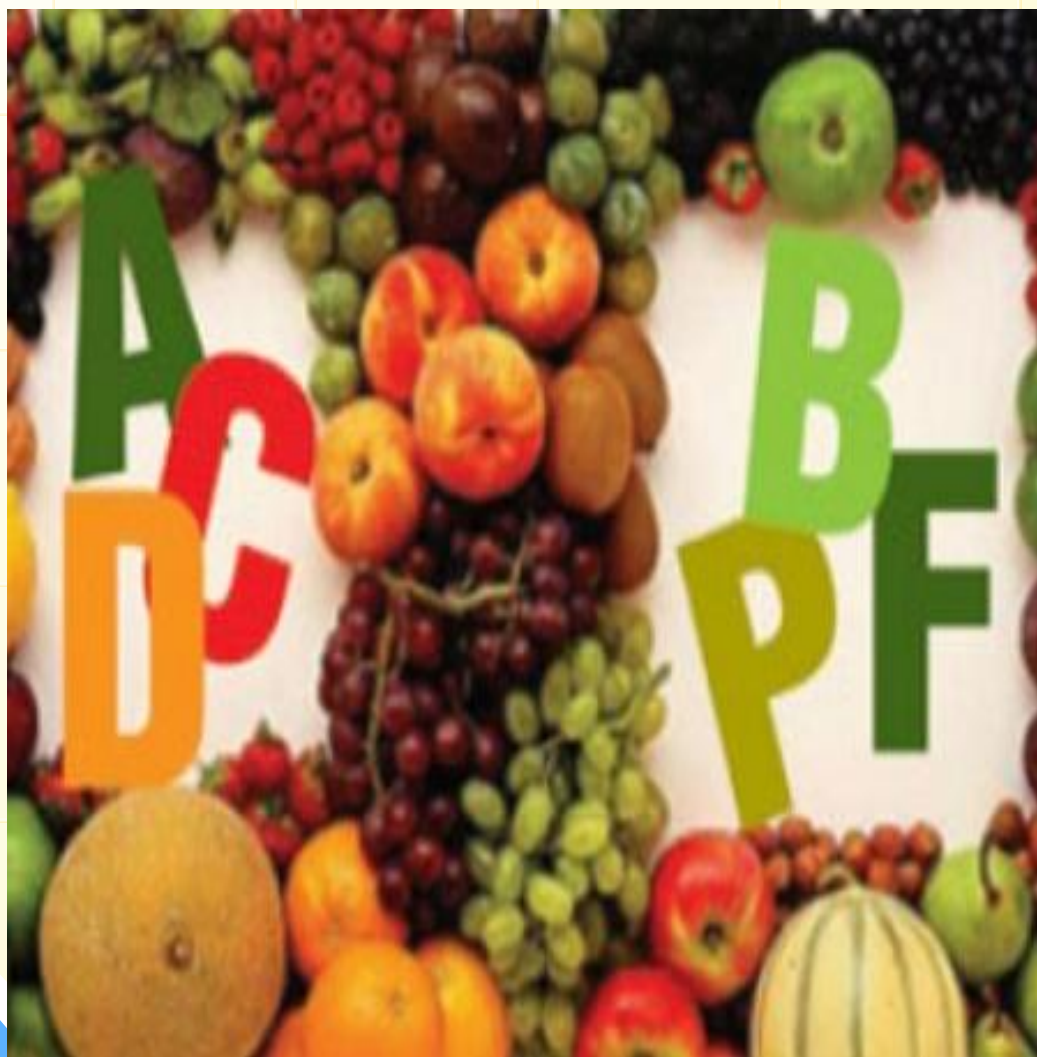
# Витамины

Учитель технологии  
МКОУ ООШ с. Белая  
Бельтюкова Ирина  
Аркадьевна.



**Витамины — органические вещества, которые поступают с едой в макроколичествах, необходимых для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Известно около 50 витаминов. Их разделяют на две группы: растворимые в воде и растворимые в жиру.**





Витамин С — аскорбиновая кислота. Этот витамин можно обнаружить во многих плодах и зеленых растениях. Авитаминоз С — цинга — начинается при суточной дозе меньше 50 г. При этом наблюдается:

кровоточность десен, расшатывание и выпадение зубов.

ломкость костей, усталость иммунитета.

## Витамины группы В.

- В1 влияет на процессы обмена углеводов. Также он важен для нервной и мышечной систем. Этот витамин можно найти в неочищенных зернах злаков, в семенах бобовых и в яичном желтке, а также в овощах и фруктах.
- Авитаминоз В1 — болезнь бери-бери описана в Южной Азии (болезнь богатых), произошла при питании полированным рисом. При этой болезни начинаются судороги, что может кончиться параличом и смертью.
- Суточная доза В1 — 2-3 мг.
- Витамин В2 принимает участие в энергетическом обмене. Этот витамин Вы сможете найти в зерне, печени, мясе, молоке и яйцах.
- При авитаминозе В2 у взрослых людей нарушается зрение и повреждаются слизистые оболочки рта.



Витамин А содержится в животной еде, например в рыбьем жире, сливочном масле, молоке, яичных желтках, печени, почках, рыбий икре, а также в растительной еде, например в морковке, абрикосах, помидорах, красном перце.

Витамин А необходим для роста организма. Дети при авитаминозе А плохо растут, нарушается формирование зубов, волос, повреждаются кишечник и легкие.

У взрослых может развиться «куриная слепота».

Суточная доза витамина А — 1 мг.





Витамин D принимает участие в кальциевом обмене. Его можно найти в рыбьем жире, печени, желтке.

Авитаминоз этого витамина может вызвать у детей рахит.

Под воздействием ультрафиолетовых лучей в коже образовывается витамин D, поэтому этот витамин может рассматриваться как гормон, который поступает в организм вместе с едой.

Переизбыток витаминов может вызвать гипervитаминозы, которые проявляются как тяжелые отравления организма. Поэтому нельзя злоупотреблять витаминами.





**Какие витамины содержатся в этих овощах?**

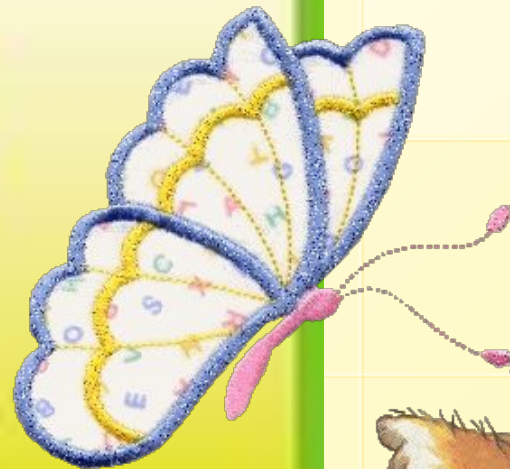


**Какие витамины содержатся в этих ягодах?**





а Ты ешь витаминны?





**Спасибо за  
внимание!**

