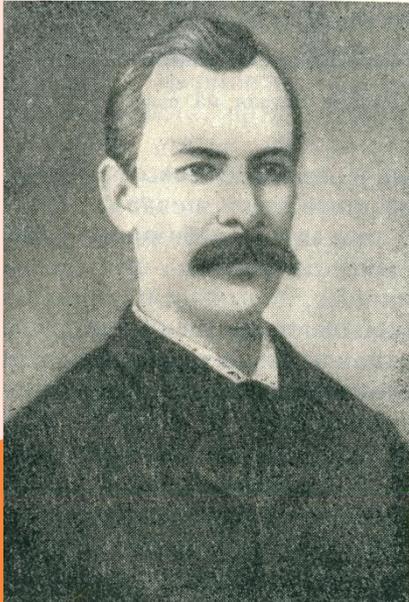


# Открытие Лунина



В 1880 году русский учёный Н.И.Лунин заметил особенность: те люди, которые включают в свой рацион много овощей, вовсе не болеют. Тогда учёный исследовал некоторые пищевые продукты и обнаружил, что кроме белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, содержатся ещё и другие вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека и животных. А при их недостатке или отсутствии возникают тяжёлые заболевания. Впоследствии такие вещества были названы в и т а м и н а м и (от лат. «вита»- жизнь , «амин»- азот). Позднее, правда было обнаружено, что азот входит не во все витамины, но учёные оставили за ним это название.

# Методы исследования Лунина (на белых мышах)



Белые мышки чувствуют себя превосходно после ежедневного кормления натуральным (витаминизированным) молоком. Они активны и здоровы.

# Витамины- источник здоровья

По сравнению с основными питательными веществами, витамины нужны организму в ничтожно малых количествах, но они имеют огромное значение для нормальной жизнедеятельности.

Нормы потребности в витаминах зависят от физического состояния организма, а также от условий внешней среды.

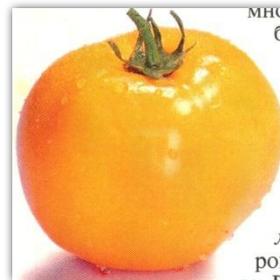
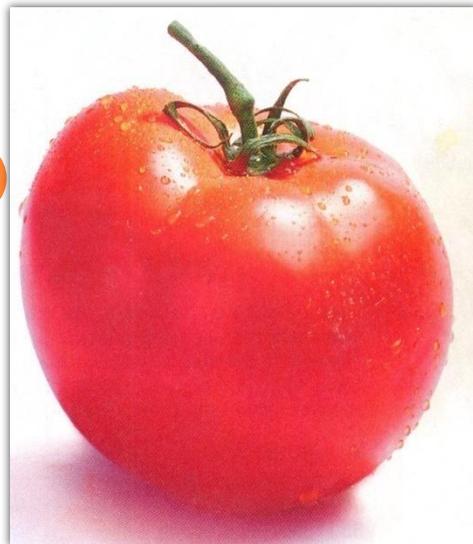
Следует учитывать, что людям разных профессий нужен и разный набор витаминов.



# ...Всегда на чеку!

## Витамин А

Участвует в обмене белков, углеводов, минеральных солей, усиливает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. При его недостатке возникает «куриная слепота».



**Продукты, наиболее богаты витамином А**

# ...Всегда на чеку!

## Витамин В

При его недостатке наблюдается быстрая утомляемость, потеря аппетита, резкое ухудшение.

## Витамин В<sub>2</sub>

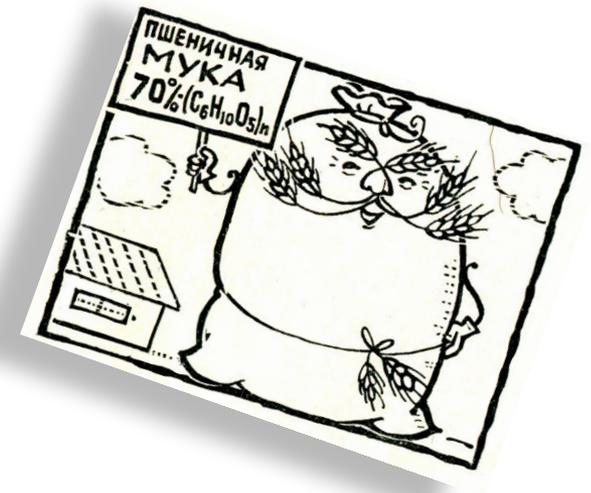
Участвует в клеточном дыхании, регуляции деятельности центральной нервной системы. Его недостаток приводит к нарушению зрения, заболеваниям кожи, слизистых оболочек, выпадению волос.

## Витамин В<sub>3</sub>

Участвует в белковом обмене, уменьшает отложения на стенках кровеносных сосудов особого вещества холестерина, ведущее к развитию атеросклероза, ожирению печени, появлению камней в желчном пузыре.

## Витамин В<sub>12</sub>

Регулирует образование тромбоцитов и эритроцитов, участвует в обмене белков; недостаток этого витамина приводит к развитию малокровия.

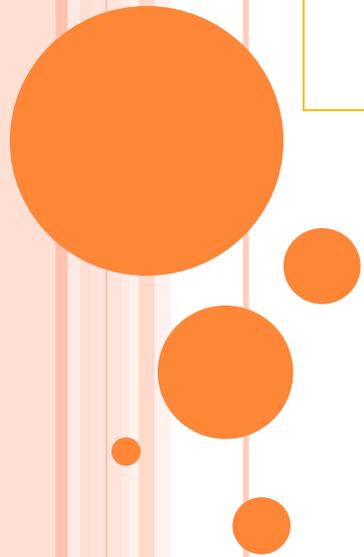


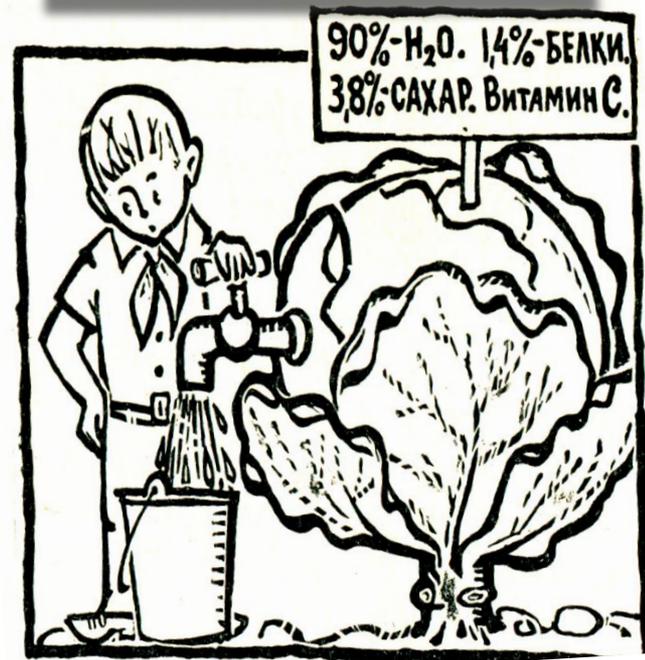
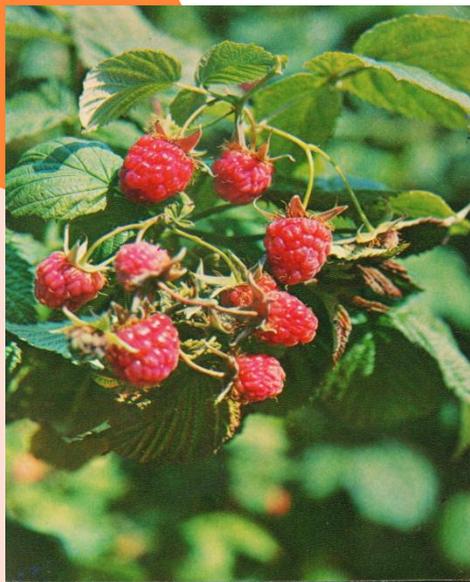
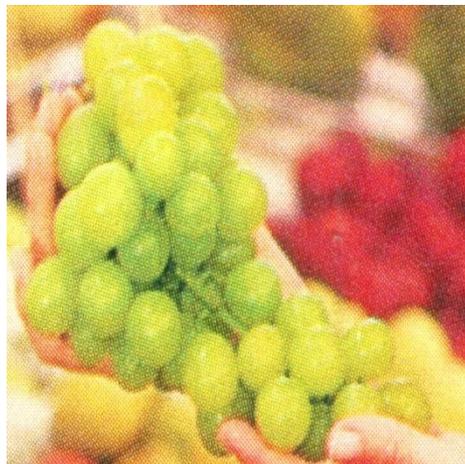
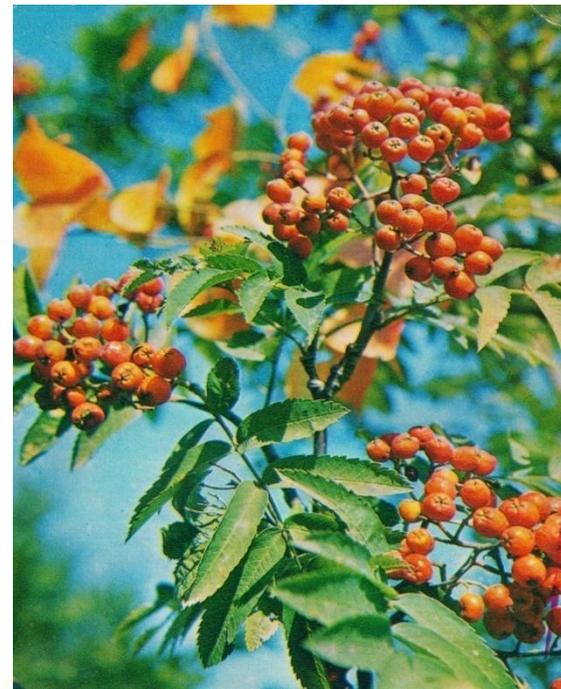
Продукты, наиболее богаты витамином В

# ...Всегда на чеку!

## Витамин С

Регулирует обмен белков и углеводов. При недостатке этого витамина, повышается утомляемость, появляется слабость, уменьшается сопротивляемость к инфекциям, а полное отсутствие витамина С в пище приводит к цинге, развивается одышка, кровотечение из дёсен, кровоизлияние в коже.





**Высокое  
содержание  
витамина С**

# ... Всегда на чеку!

## Витамин D

Участвует в обмене Са и Р. Недостаток витамина приводит к размягчению костей и рахиту.

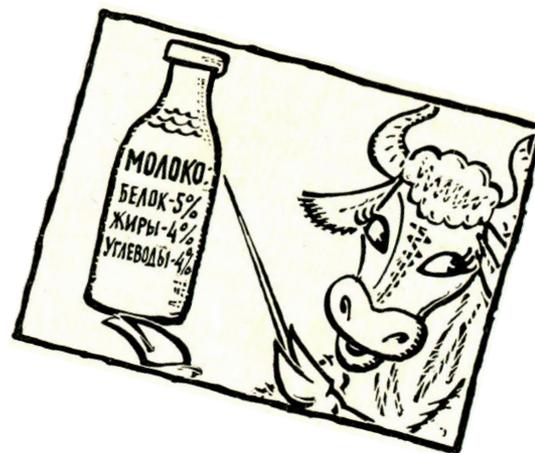


Продукты, имеющие высокую концентрацию витамина D

# ... Всегда на чеку!

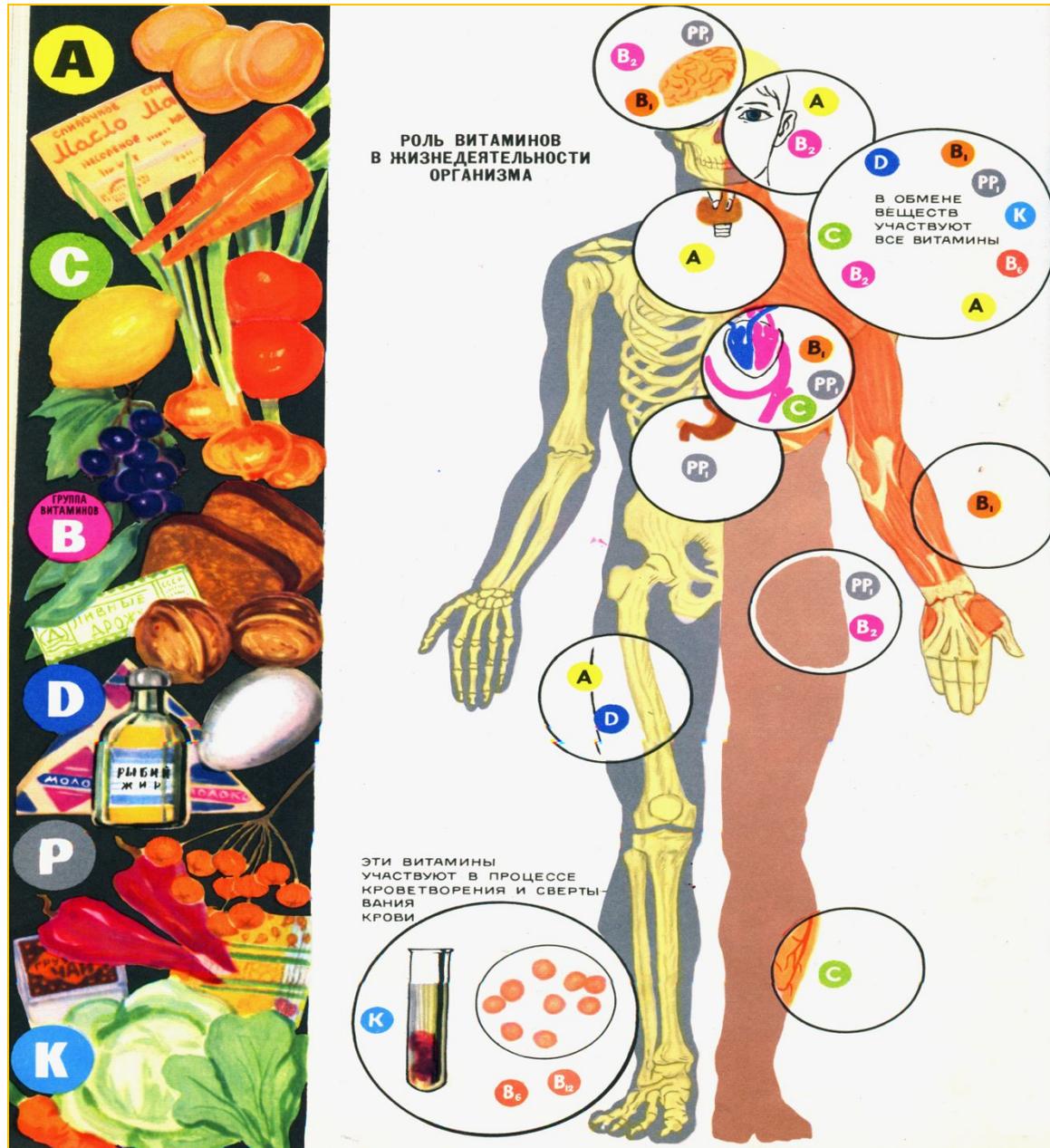
## Витамин PP

Обеспечивает нормальное протекание в организме окислительно-восстановительных процессов; участвует в образовании гормонов-надпочечников. Недостаток витамина приводит к нарушению деятельности пищеварительной системы, к потемнению кожи, покрытию язвами.



**Масло и молоко содержат много**

# Подытожим вышесказанное



# На страже нашего здоровья

Большинство самых тяжёлых недугов человека возникает в результате проникновения в его организм различных микробов и вирусов.

Наше здоровье в наших руках! А разве утомляемость, усталость, слабый иммунитет- это тоже «вина микробов и вирусов»? Не всегда это так! Множество заболеваний возникает от нехватки витаминов в нашем организме. А ведь следить за своим здоровьем достаточно легко (даже в современной, напряжённой жизни ), ведь ежедневная потребность в витаминах составляет всего 2-3 мг.! Поэтому старайтесь относиться к своему здоровью более внимательно...



# ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ:

- ❑ Детская Энциклопедия(тома 3,4) под ред. Афанасенко Е.И, Благого Д.Д, Воронцова-Емельянова Б.А., Дехтерова Б.А., Ефимова А.В. и др.(Издательство «Просвещение» при Совете Министров РСФСР);
- ❑ Брошюра «Целебные растения»;
- ❑ Д.Э. «Я познаю мир. Организм человека» под ред. Багрова Л.А., Войтенко О.М., Власова С.Е., Шумилина С.В. (Издательство «АСТ» 2002г.)

Данная работа была выполнена без использования виртуальной сети Internet

