



Витамины - чудесные вещества



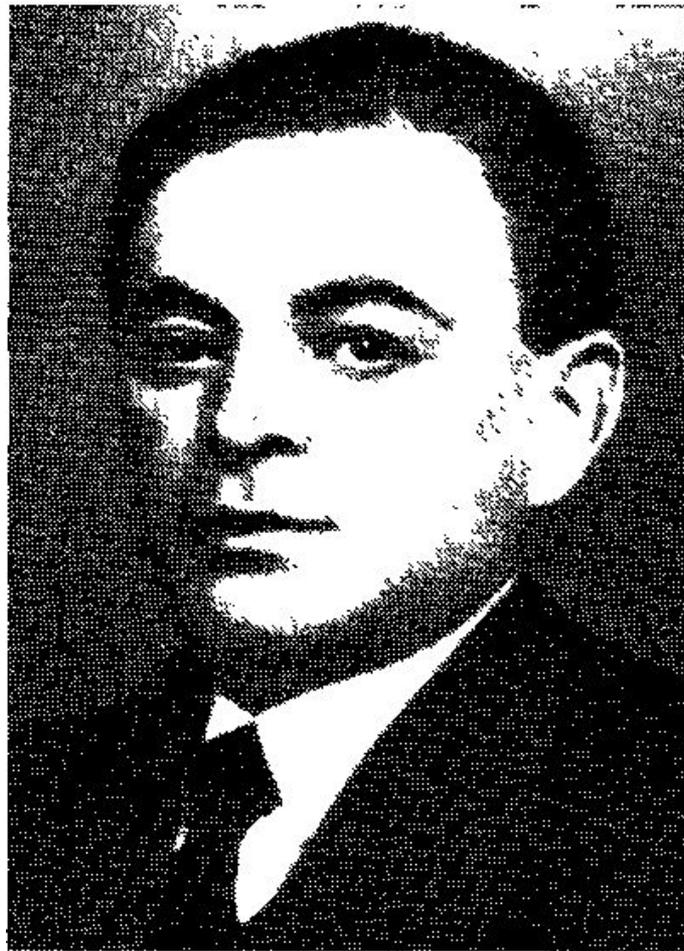
Содержание

- История витаминов
- Жизненная необходимость в витаминах
- Классификация витаминов
- Витамин А.
- Витамин В1, В6, В12
- Витамин С.
- Витамин D.
- Витамин Е
- Сохранность витаминов в пище.
- Мифы о витаминах
- Как определить авитаминоз?
- Синквейн «Витамины»

Лунин Николай Иванович



Казимир Функ



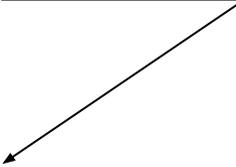
К. Функ.

Витамины – биологически активные вещества, действующие в очень незначительных количествах. Они способствуют нормальному протеканию биохимических процессов в организме, т. е. обмену веществ

Витамины



**Ферменты
(катализаторы)**



образование

действие

Жизненная необходимость в витаминах

- *Гиповитаминоз развивается при недостаточном поступлении витаминов.*
- *Авитаминоз — заболевание, являющееся следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины.*
- *Гипервитаминоз — острое расстройство в результате интоксикации сверхвысокой дозой одного или нескольких витаминов (содержащихся в пище или витаминсодержащих лекарствах).*

Витамины

Водорастворимые

PP

С
Аскорбинов
ая
кислота

В

В1
Тиамин

В2
Рибофлав
ин

В3
Пиридоксин

В12
Цианкобалами
н

Жирорастворимые

К

А
ретинол

Е

Д
кальциферо
л

- **МИФ 1. Гиповитаминоз – сезонная проблема. Витамины нужно принимать только весной.**
- **МИФ 2. Вместо того, чтобы глотать таблетки, можно просто побольше пить соков и есть свежих овощей и фруктов.**
- **МИФ 3. Если постоянно принимать витамины, можно заработать гипervитаминоз.**
- **МИФ 4. Некоторые витамины вступают в противоречие друг с другом, Поэтому не имеет смысла пить комплексные витаминные препараты – всё равно в итоге эффекта не будет.**
- **МИФ 5. Витамины из растворимых шипучих таблеток усваиваются лучше, чем из обычных.**
- **МИФ 6. Синтезированные, «химические» витамины менее полезны, чем натуральные. Если уж пить, то так называемые нутрицевтики – витамины нового поколения, полученные из натуральных овощей и фруктов.**

У вас всё получилось!



Молодцы!!!

