



Витамины

Презентацию подготовила
ученица 8 класса «Б»
Венедиктова Александра

Витамин А

- Витамин А участвует в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков, способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения.
- Лучшие источники витамина А - рыбий жир и печень, следующими в ряду стоят сливочное масло, яичные желтки, сливки и цельное молоко.



Витамин **B1** (тиамин)

- Тиамин оптимизирует познавательную активность и функции мозга. Он оказывает положительное действие на уровень энергии, рост, нормальный аппетит, способность к обучению и необходим для тонуса мышц пищеварительного тракта, желудка и сердца. Тиамин выступает как антиоксидант, защищая организм от разрушительного воздействия старения, алкоголя и табака.
- Больше всего тиамина содержится в горохе, крупах овсяной и гречневой крупах, орехах, жирной свинине.



Витамин С

(аскорбиновая кислота)

- Значительное количество аскорбиновой кислоты содержится в продуктах растительного происхождения (цитрусовые, овощи листовые зеленые, дыня, брокколи, брюссельская капуста, капуста, черная смородина, болгарский перец, земляника, помидоры, яблоки, абрикосы, персики, хурма, облепиха, шиповник, рябина, печеный картофель в "мундире"). В продуктах животного происхождения - представлена незначительно (печень, надпочечники, почки).



Витамин D (кальциферолы)

- Витамины группы D образуются под действием ультрафиолета в тканях животных и растений из стерина.
- Основная функция витамина D - обеспечение нормального роста и развития костей, предупреждение рахита и остеопороза.
- Дополнительными пищевыми источниками витамина D являются молочные продукты, рыбий жир, яичный желток.



Витамин Е

- Витамин Е также улучшает циркуляцию крови, необходим для регенерации тканей. Он обеспечивает нормальную свертываемость крови и заживление ран.
- Травы, богатые витамином Е: одуванчик, люцерна, льняное семя, крапива, овес, лист малины, плоды шиповника.
- Растительные масла: подсолнечное, хлопковое, кукурузное; семечки яблок, орехи (миндаль, арахис), турнепс, зеленые листовые овощи, злаковые, бобовые, яичный желток, печень, молоко, овсянка, соя, пшеница и ее проростки.



Витамин К

- Витамин К является жирорастворимым витамином, запасаемым в небольших количествах в печени, он разрушается на свету и в щелочных растворах.
- Витамин К играет важную роль в формировании и восстановлении костей, обеспечивает синтез остеокальцина - белка костной ткани, на котором кристаллизуется кальций.
- Из пищевых продуктов наиболее богатое содержание этого витамина в печени свиньи, яйцах, помидорах, капусте (брюссельской и цветной).



Интересное о витаминах

- ☀ После трех дней хранения продуктов в холодильнике теряется 30% витамина С
- ☀ При термической обработке пищи теряется от 25% до 90-100% витаминов.
- ☀ На свету витамины разрушаются (витамин В2 очень активно), витамин А подвержен воздействию ультрафиолетовых лучей.
- ☀ Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.
- ☀ Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация снижают содержание витаминов в исходных продуктах.

Какие же все-таки вкусные ЭТИ ВИТАМИНЫ!

