

A vibrant assortment of fresh fruits including apples, oranges, grapes, pears, and strawberries. The fruits are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a rich and colorful background. The text is overlaid on the center of the image.

***Вітаміни і їх роль в житті
людей***

ЩО ЗА РЕЧОВИНИ ВІТАМІНИ?!

Вітамін

Лат. Vito – «ЖИТТЯ»

амін

«амін життя»



Вітаміни і вітаміноподібні речовини.

Вітаміни і вітаміноподібні речовини

Водорозчинні вітаміни
(В1,В2, В3, В5, В6,В12, С, Н, Р)

Жиророзчинні вітаміни
(К, Е, Д, А)

Вітаміноподібні речовини



Історія відкриття вітамінів

Ще через 16 років знайшли причину цієї хвороби "бері-бері", поширеної серед жителів Японії і Індонезії, що харчувалися в основному очищеним рисом. Лікареві Ейкману, який працював в тюремному госпіталі на Суматрі, це допомогло... кури, що бралося їм годували очищеним рисом, теж страждали на захворювання, яке нагадувало "бері-бері". Ейкману вдалося відмітити його на рисі, і хвороба проходила.

Першим виділив вітамін B1 в лабораторії в огляді польський вчений Казимір Функ в 1911 році. Рік потому він же пропонує назву - від латинського "vita" - "життя".

У другій половині XIX століття

вважалося, що харчова цінність продуктів визначається вмістом в них білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей і води. Між тим за останні десятиліття людство накопило чималий досвід вживання великих морських рибок, коли при достатніх кількостях їжі і задоволення люди гинули.

**ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?
Відсутність якого-небудь з вітамінів в їжі веде до недостатньої освіти в організмі певних життєво важливих ферментів і, як наслідок, до специфічного порушення обміну речовин.**

У 1880 році було відповіді до тих досліджень, коли в 1880 році російський вчений Дмитро Лунін, що вивчав мінеральних речовин в їжі мишей, не відмітив, що миші, що їли штучну їжу, складену зі всіх відомих частин молока (казеїну, жиру, цукру і солей), чахнули і гинули. А мишки, що отримували натуральне молоко, були веселі і здорові. "З цього виходить, що в молоці... містяться ще інші речовини, незамінні для живлення", - зробив висновок вчений.

Вітаміни - низькомолекулярні органічні речовини, що потрапляють в організм з продуктами харчування. Вітаміни зазвичай входять до складу ферментів і впливають на багаточисельні змінні процеси:



Потреба людини у вітамінах залежить від його віку, стану здоров'я, умов життя, характеру його діяльності, пори року, вміст в їжі основних компонентів живлення

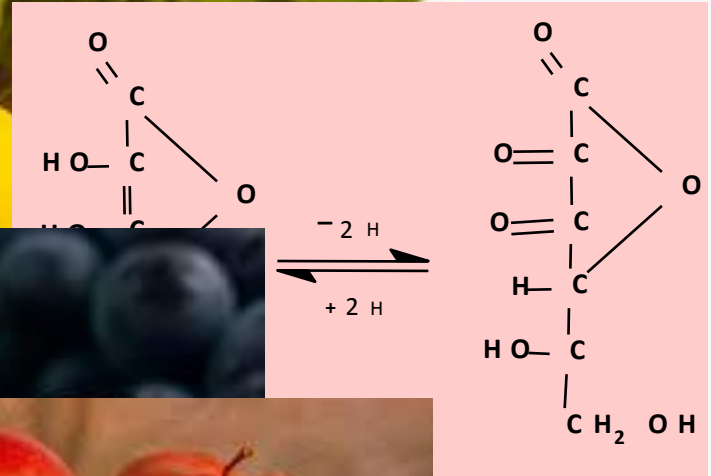
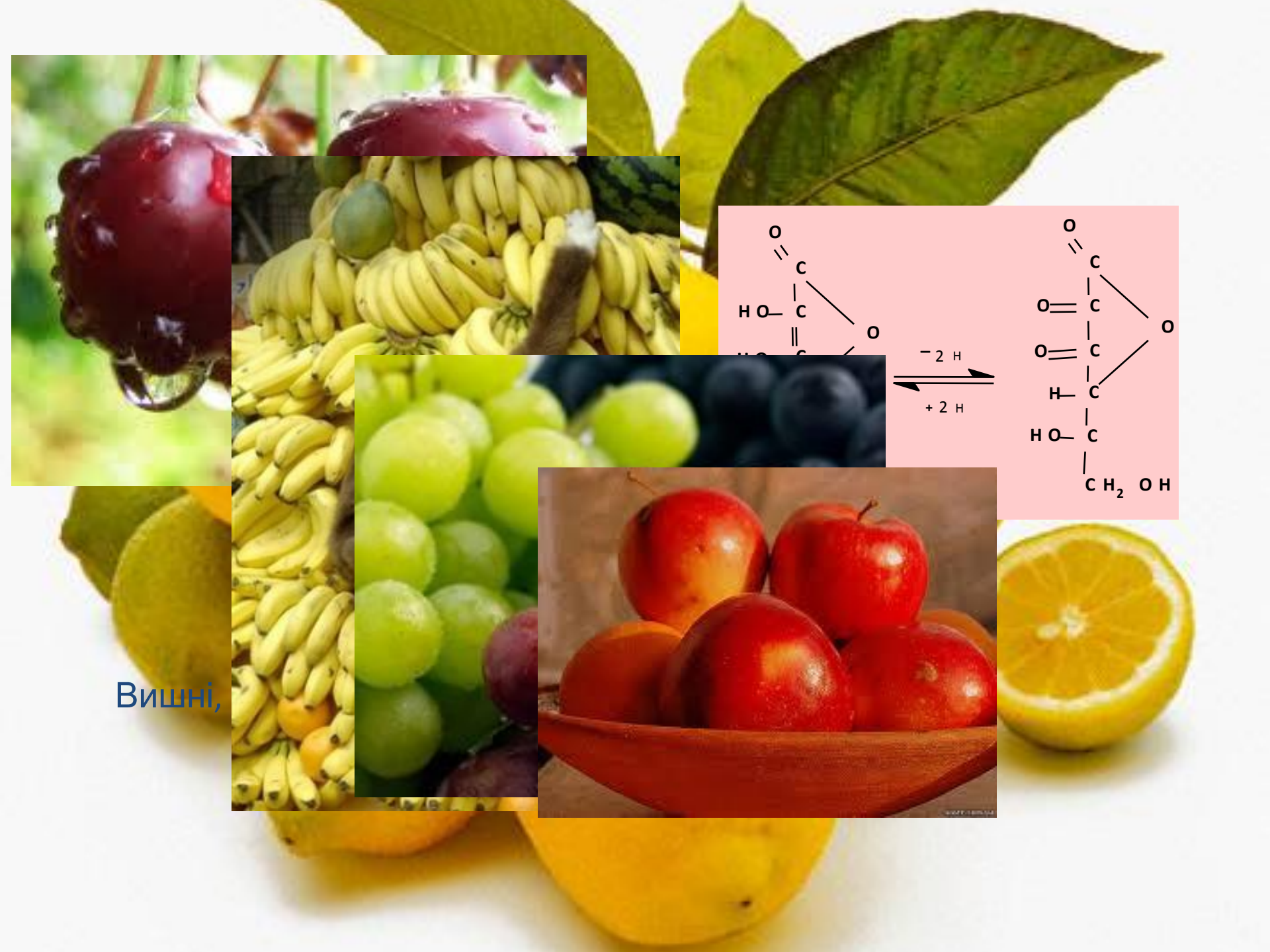
Дефіцит вітамінів веде до появи специфічних порушень обміну з характерними клінічними проявами - гиповітамінозам. Надлишок вітамінів - гіпервітаміноз - зустрічається набагато рідше (в основному для вітаміну А).

The background of the slide features a vibrant collage of fresh fruits. In the top left, there is a whole orange. Below it, a lemon is sliced in half, showing its bright yellow segments. To the right, another orange is sliced, revealing its juicy interior. In the bottom left corner, several strawberries are sliced, showing their red flesh and white cores. In the center, a kiwi fruit is sliced, displaying its green flesh and black seeds. The overall composition is bright and colorful, emphasizing the natural sources of Vitamin C.

ВІТАМІН С

- наймогутніший антиоксидант.

**Ця властивість
обумовлена
здатністю легко
віддавати
електрони
і утворювати іон-радикал.
Ці заряджені частинки
з неспарених електронів
беруть на себе
роль мішеней
для вільних радикалів,
відповідальних за пошкодження
клітинних мембран
і наступні мутації клітин.**



Вишні,

Імунітет і вітамін С

Аскорбінова кислота (вітамін С)
бере
участь в обміні деяких амінокислот

,
сприяючи утворенню гормонів
- Норадреналіну, серотоніну,
а також особливого білка,
який має пряме відношення
до імунної відповіді.

*По-перше,
присутність
аскорбінової кислоти в
крові має захисну
дію на
гемоглобін,
перешкоджаючи
його окислення.*

*По-друге,
цей вітамін допомагає
підтримувати
резерв заліза в організмі
- аскорбінова кислота
сприяє перетворенню
тривалентного заліза
в двовалентне,
яке легше засвоюється
організмом.*

Вітамін С проти стресу

*Прийом аскорбінової
кислоти підвищує
кількість
адреналіну в крові. Тому
вітамін С особливо
необхідний нам, щоб
легше подолати стрес.*



Вітамін В1

ий для нормальної
ферической нервової
еводного



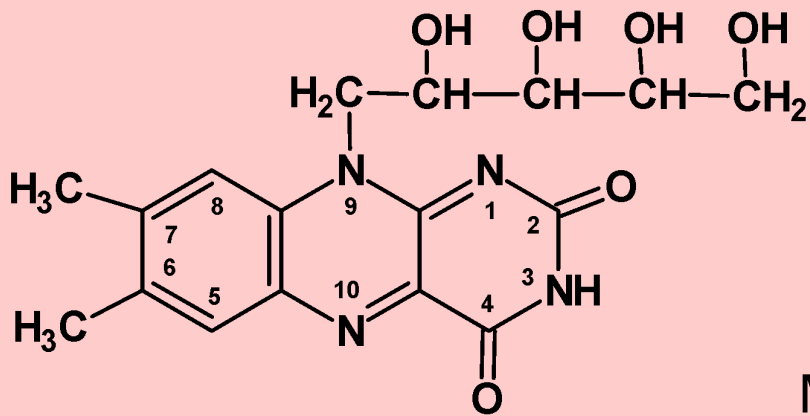
H₃C

МіститьсЯ

ВІВСІ

Вітамін В2

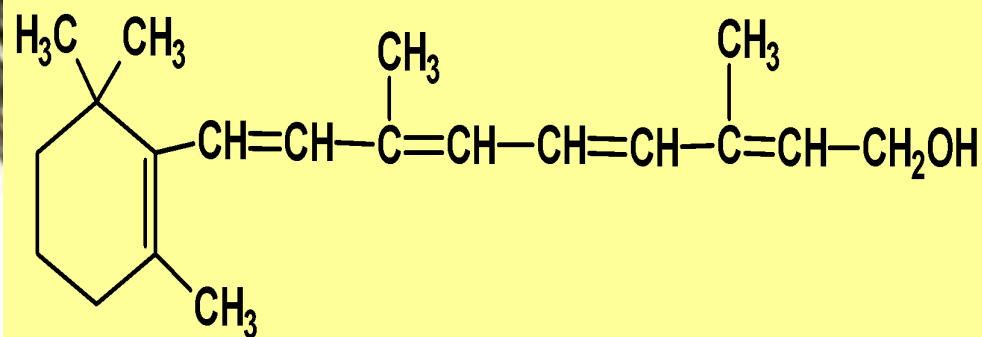
Вітамін В - рибофламин - бере участь в окислювально - відновлювальних процесах.



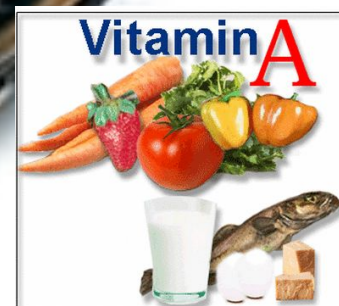
Міститься в : сирі, молоці, яйцях, батоні, печінці, капусті брокколі.

Вітамін А

- Вітамін А - ретинол - входить до складу зорового пурпуру, підсилює гостроту зору при слабкому освітленні, укріплює епітеліальні тканини, необхідний для нормального зростання .

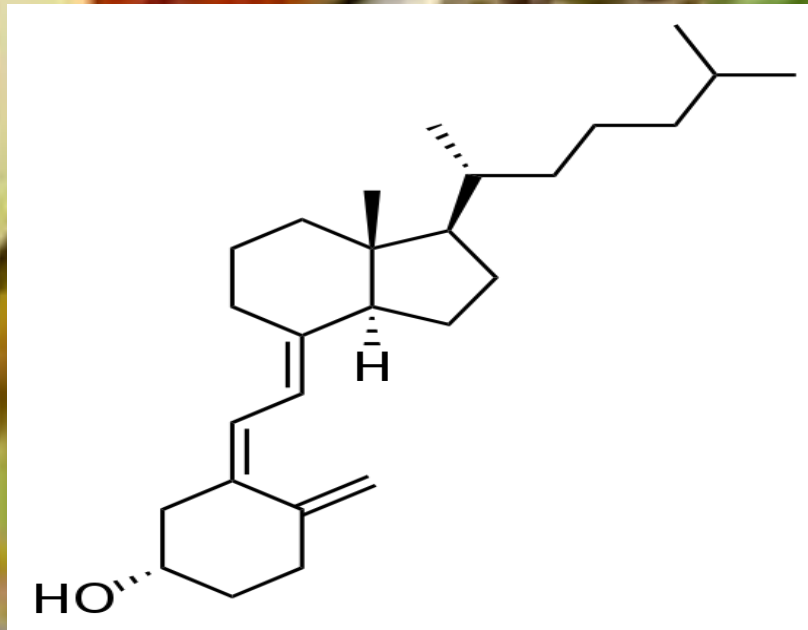


Міститься в : моркві, цитрусових .



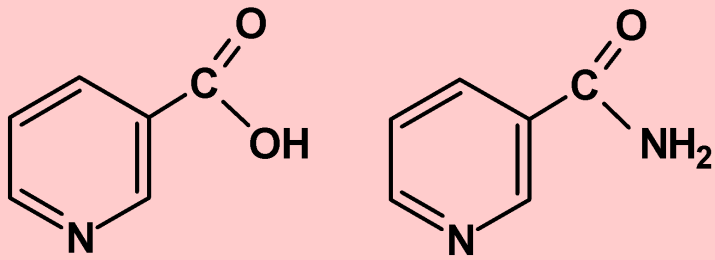
Вітамін D. (кальциферол)

Регулює обмін фосфору і калію,
впливає на їх відкладення в
кістковій тканині.



ВІТАМІН Н.





Вітамін РР

- Вітамін РР - Ніацин - бере участь в окислювально - відновних реакціях в клітках.

Міститься в : Зелених овочах, горіхах, крупах з цілісного зерна, дріжджах і



Роль вітамінів в житті людини

Сучасна медицина вважає, що на 85% стан нашого здоров'я залежить від живлення. Але способи здобуття, обробки, зберігання і приготування їжі, що існують на сьогоднішній день, зводять нанівець її живильну і біологічну цінність. Мало того, що ця їжа не забезпечує всі зростаючі потреби людини у вітамінах, мікро- і макроелементах, амінокислотах і інших живильних речовинах, вона ще і сприяє їх посиленому виділенню, що наводить до подальшого погіршення стану здоров'я.

ВІТАМІН

- *Гіповітаміноз* -

недостатність вітамінів (легке нездужання, швидка стомлюваність, підвищена дратівливість, зниження імунітету) - виникає восени і навесні.

Авітаміноз - важке захворювання організму, повна відсутність будь-якого вітаміну (хвороби: цинга, рахіт, куряча сліпота та ін)

Гіпервітаміноз -

отруєння організму вітамінами (надмірне вживання).

-



Вітамін	Продукти рослинного походження	Продукти тваринного походження
A	Морква, цитрусові	Вершкове масло, сир, яйця, печінка, риб'ячий жир
Бета-Каротин	Морква, петрушка, шпинат, весняна зелень, диня, помідори, спаржа, капуста, брокколі, абрикоси	
D		Молоко, яйця, риб'ячий жир, печінка тріски, жирні сорти риби
E	Кукурудзяне, соняшникове, оливкове масла, горох, обліпіха	
K	Зелені листяні овочі, шпинат, брюссельська, белокачанная і цвітна капуста, крупи з цілісного зерна	
B ₁	Сухі пивні дріжджі, свинина, проростки пшениці, овес, горіхи (фундук)	
B ₂	Дріжджовий екстракт, проростки пшениці, відрубай пшениці, соєві боби, капуста	Печінка, яєчний жовток, сир

Висновок:

