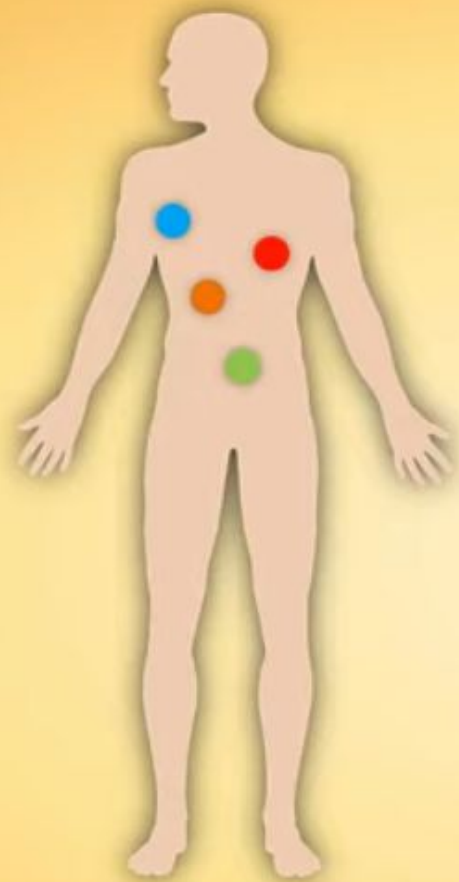


# Витамины и их роль в организме человека.

8 класс

Бородулина Ю.В.

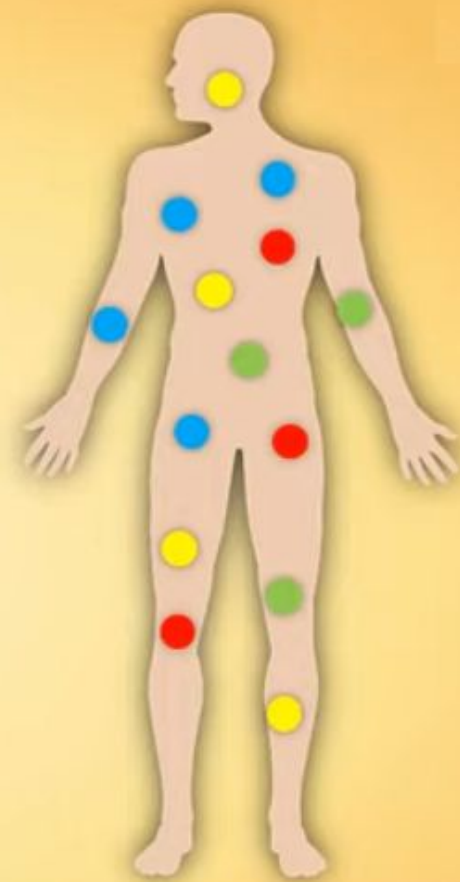
**Витамины** — биологически активные вещества,  
необходимые для жизнедеятельности организма.



ГИПОВИТАМИНОЗ



АВИТАМИНОЗ



ГИПЕРВИТАМИНОЗ

## 1881г эксперимент по кормлению

1 группа



Натуральное молоко

2 группа



Искусственная смесь  
(белки, жиры, углеводы молока)

Результат



норма



болезнь и гибель



**Николай Иванович Лунин**  
- доктор медицинских наук,  
педиатр, автор учения о  
витаминах.

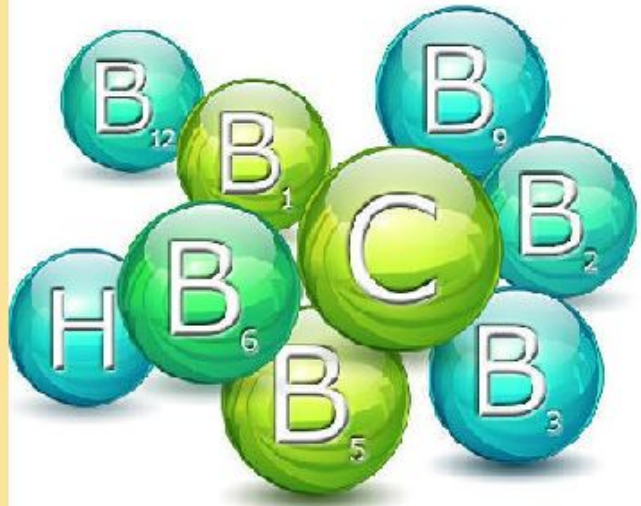
# Значение витаминов

1. Участвуют в обменных процессах.
2. Влияют на усвоение организмом питательных веществ.
3. Способствуют нормальному росту и развитию клеток.



# Витамины

водорастворимые



жирорастворимые



**ВИТАМИН С.** Суточная доза – 50мг.  
Участие в обменных процессах,  
образовании здоровой кожи,  
укреплении сосудов, заживление  
ран,  
усиление иммунитета.



шиповник



чёрная смородина

С



облепиха



сладкий перец

Гиповитаминоз – цинга!