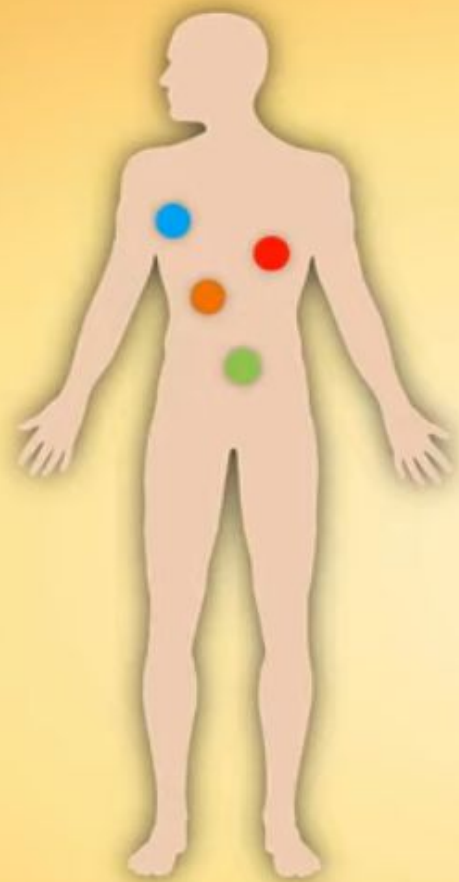


Витамины и их роль в организме человека.

8 класс

Бородулина Ю.В.

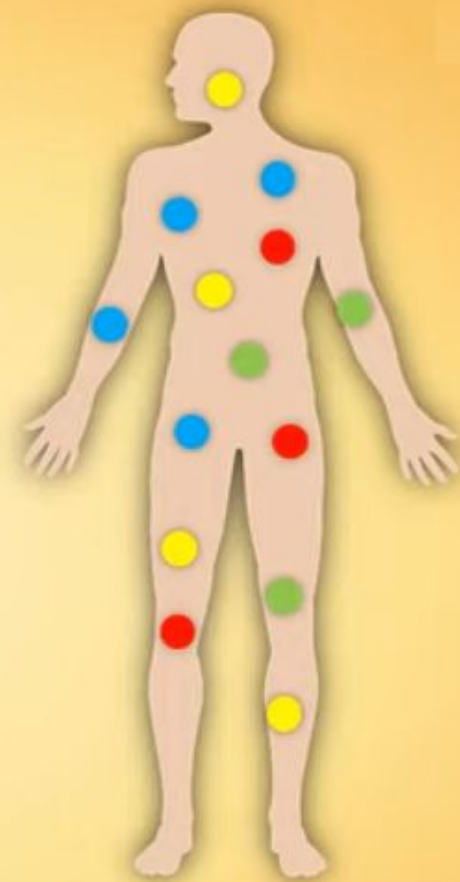
Витамины — биологически активные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.



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!