

ВИТАМИНЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Участники: Кудрина Валерия, Архипова Елена
Верхняя Салда
2019**



Цель:

- 1) Определить значение витаминов в жизни человека
- 2) Выявить предпочтение человека в потреблении витаминов в виде натуральных продуктов

Задачи:

- 1) Узнать историю возникновения витаминов
- 2) Провести опрос среди учащихся на тему « Что для вас значат витамины?»
- 3) Изучить литературу о пользе и вреде витаминов



АКТУАЛЬНОСТЬ

- ❑ Недостаток витаминов в пище, особенно в период зимы и весны, негативно сказывается на здоровье человека, когда мы потребляем мало фруктов, редко бываем на свежем воздухе. Поэтому в этот период желательно принимать витаминные препараты. Но не все знают какие, как, когда и сколько нужно принимать витаминов. Заботиться о своем здоровье надо начинать с детства.



НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ ЛУНИН (1853-1937)



Известный ученый ,биохмик и врач открывший миру значение витаминов

Витамины-это такие вещества, которые необходимы нашему организму для усвоению пищи для борьбы с болезнетворными бактериями ,они способствуют росту нашего тела ,правильному развитию
Витамины были открыты в 1880 г.
Известным в то время врачом Николаем Ивановичем Луниным.



ХРИСТИАН ЭЙКМАН (1858-1930гг.)



Нидерландский врач , в 1890г установил, что витаминная недостаточность –причина ряда заболеваний. В 1929г. Присуждена Нобелевская премия за обнаружение витамина В1.



■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Поливитаминны — это медицинские препараты,
в состав которых входит несколько разных
витаминов, а также дополнительные
минеральные и органические вещества

- Это способствует:
- - повышению работоспособности, выносливости
- - повышению сопротивляемости к заболеваниям
- - улучшению состояния кожи, волос, ногтей
- - улучшению памяти и усвоения учебного материала.



