POMIBINIAMIEOBB XXXBENIEMOBEKA

Презентация Кремневой Екатерины 8б.

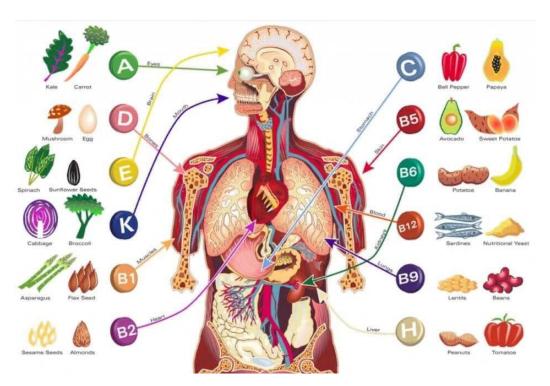
ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Витамины – это ряд низкомолекулярных органических соединений, которые не несут питательной ценности (то есть не служат источниками калорий), но являются необходимыми для поддержания жизнедеятельности организма. Роль витаминов в питании человека огромна. Потребности человеческого организма в основных витаминах на сегодняшний день хорошо изучены, при недостатке, а также при переизбытке тех или иных витаминов человек начинает чувствовать определённые неприятные симптомы. В прошлые же века авитаминоз уносил жизней не меньше, чем бандиты, дикие звери или стихийные бедствия - чего стоит только одна цинга, вызываемая недостатком витамина С в продуктах питания человека, или бери-бери, виной которой является нехватка витаминов группы В.



РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

- Витамины не имеют существенного пластического и энергетического значения для организма человека.
- Большую часть витаминов организм не способен синтезировать сам. Эти витамины должны быть неотъемлемой частью пищевого рациона человека. Источниками витаминов для человека являются пищевые продукты растительного и животного происхождения. С пищей витамины поступают в готовом виде, или в форме провитаминов, из которых в организме образуются витамины. Некоторые витамины синтезируются микрофлорой кишечника.









ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА И ПРОЯВЛЕНИЙ АВИТАМИНОЗА ЯВЛЯЮТСЯ:

- снижение аппетита;
- быстрая утомляемость;
- эмоциональная неустойчивость, раздражительность, плохое настроение, депрессия;
- «заеды» или трещинки в уголках рта;
- нарушения сна;
- шелушение кожи, сухость, краснота, пятна, эрозии.

ВИТАМИНЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ ГРУППЫ:

- водорастворимые (B1, B2, B6, B9, B12, P, PP, C) – они растворяются в воде и вода необходима для их усвоения организмом;
- жирорастворимые (A, E, D, K) для того чтобы они усвоились, необходим жир, так как они растворяются только в жирах. Именно поэтому очень важно даже во время диет потреблять необходимое количество жиров без них ваш организм не получит крайне важных для него витаминов.



ВИТАМИН

A

Жирорастворимый Способствует

- росту и укреплению костей,
- здоровью кожи, волос, зубов и десен - нормальному обмену веществ
- повышению сопротивляемости
- инфекциям органов дыхания
 поддержанию ночного зрения









Почень Ка

Капуста

ВИТАМИН

B₁

Водорастворимый Способствует

- улучшению умственных способностей
- перевариванию пищи
- нормальной работе сердца,
- нервной системы и мышц







Молоко Зе

ВИТАМИН

 B_2

Водорастворимый Способствует

- обмену жиров, углеводов и белков
- оомену жиров, углеводов и оел
- росту тканеи
- нормальной работе сальных желез
- предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний





Картофель



Сыр



Соевые бобы



Молоко

витамин

B

Водорастворимый Способствует

- нормальной работе нервной системы
- уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера



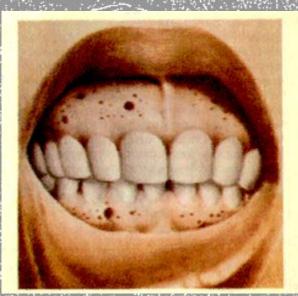


ОСНОВНЫЕ ВИТАМИНЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА.

Большинство витаминов не синтезируются в организме человека, поэтому они должны регулярно и в достаточном количестве поступать в организм с пищей или в виде витаминноминеральных комплексов и пищевых добавок.

- Бери-бери слабость, потеря веса, атрофия мышц, нарушения интеллекта, расстройства со стороны пищеварительной и сердечно-сосудистой системы, развитие парезов и параличей.
- Куриная слепота расстройство сумеречного зрения.
- Цинга нарушение синтеза коллагена потеря прочности соединительной ткани — кровотечения (в т. ч. кровоточивость десен, носовые).
- Пеллагра заболевание, вызванное недостатком витамина РР, сопровождаемое дерматитом, диареей, деменцией (слабоумием).
- Рахит заболевание детей грудного и раннего возраста, вызванное недостатком витамина D, и, как следствие, нарушением кальциевого обмена, дефицитом кальция и протекающее с нарушением образования костей и недостаточностью их минерализации.
- Остеопороз заболевание, связанное с нарушением образования костной ткани и увеличением хрупкости костей; может быть связано с недостатком витамина D.

ЗАБОЛЕВАНИ Я



ИСТОЧНИКИ

- https://shilovo-med.medgis.ru/mater ials/view/znachenie-vitaminov-v-zhiz ni-chelo
- https://foxford.ru/wiki/biologiya/vita miny-v-organizme-cheloveka
- https://medicina.dobro-est.com/vita minyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vi taminov-v-zhizni-cheloveka-sutochna ya-potrebnost-v-vitaminah.html



CIACIASO SA BELLIVIA ELLE

Кремнева Екатерина 8б