



# Презентация на тему : «Витамины»

Подготовила: Берсенёва Анастасия, ученица 10 «Б»  
класса.

# Термин «витамин» .

Что такое витамины?

- *Витамины – это органические соединения, содержащиеся в продуктах питания в очень ограниченных количествах и необходимые организму для нормального осуществления обмена веществ и поддержания жизненно важных функций, таких как рост, репродукция и нормальная работоспособность всех органов и тканей.*

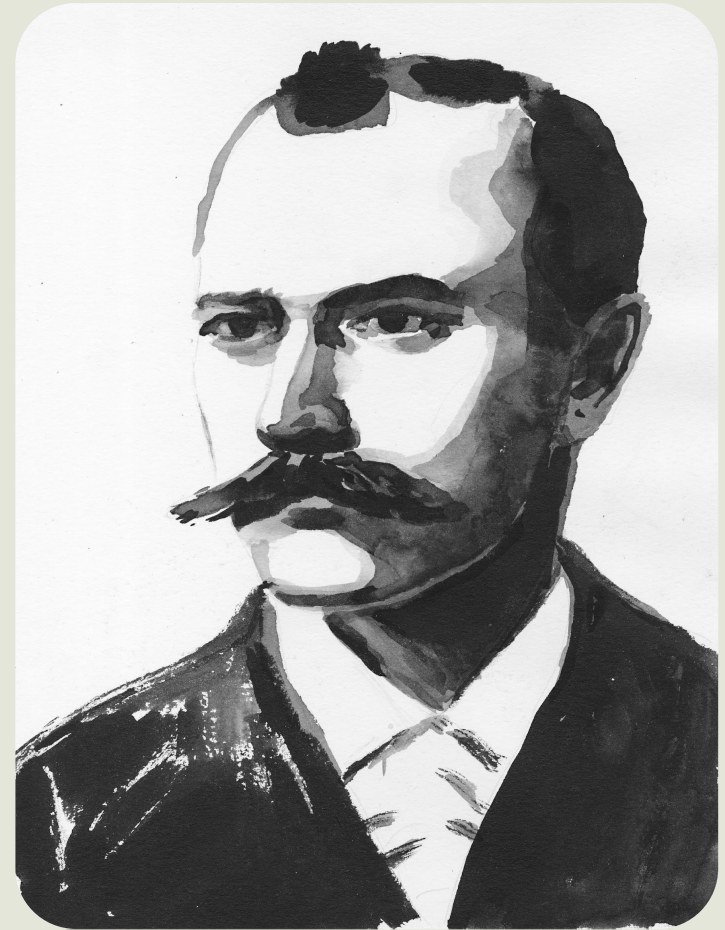




## *История возникновения витаминов.*

*Николай Лунин стал одним из первых, кто задумался о роли веществ, получаемых из продуктов питания. Научное сообщество того времени гипотезу русского врача приняло в штыки, она не была воспринята всерьез.*

*Однако факт необходимости определенного рода минеральных соединений первым выяснил никто иной, как Лунин. Открытие витаминов, их незаменимость другими веществами он выявил опытным путем (в то время витамины еще не носили своего современного названия).*



*Николай Иванович Лунин (1854-1937)*



# Сколько существует видов витаминов?



1. Витамин А важен для полноценного развития многих органов, хорошего зрения и нормальной работы иммунитета. Недостаток витамина А негативно сказывается на состоянии кожных покровов и волос, а также вызывает физическое истощение.



2. Витамин В1 необходим для деятельности нервных клеток и мышечных волокон, участвует он и в некоторых обменных процессах. Недостаток витамина В1 вызывает функциональное расстройство нервной системы и отрицательные психические состояния (отсутствие сна, мигрени, раздражительность).





3. Витамин B2 важен для процесса обновления клеток и нормального усвоения основных питательных веществ, также он влияет на зрение и защищает глаза от ультрафиолета. Нехватка витамина B2 вызывает глазные заболевания, воспаление слизистых оболочек и развитие ожирения.

4. Витамин B6 важен для обменных процессов, а также – для мозговой деятельности. Недостаток витамина B6 отрицательно отражается на нервной и сердечно-сосудистой





*5. Витамин B12 необходим для синтеза незаменимых аминокислот, нормальной работы кровеносной системы и кроветворения, функционирования печени. Гиповитаминоз вызывает проблемы с нервной системой человека.*

*6. Витамин C важен для сильного иммунитета и хорошего состояния кровеносных сосудов. Кроме того, этот витамин ослабляет канцерогенное действие некоторых веществ. Недостаток витамина C можно определить по повышенной утомляемости.*





*7. Витамин D необходим для нормализации циркуляции фосфора и кальция, а его дефицит может привести к патологическому развитию скелета (рахиту).*

*8. Витамин E необходим для приумножения молодости и красоты, он влияет на работу желез. Недостаток витамина E, помимо всего прочего, может вызвать окисление витамина A.*



*К удивлению, данный фрукт является одним из самых вредных. Согласно проведенным исследованиям, они содержат наибольшее количество пестицидов и вредных веществ. Они обладают высшим балом во время измерения вреда по стобальной шкале. Это происходит из-за того, что изготовители фруктов стараются максимально снизить стоимость производства.*





*Данная ягода растет на земле. Для ускоренного роста ее щедро снабжают добавками, ускоряющими рост. Также применяются пестициды, которые призваны избавить плоды от насекомых, и другие вещества, которые предотвращают скорую пропажу продукта.*





*Данный фрукт обладает высоким содержанием сахара. Это привлекает множество насекомых. Чтобы бороться с вредителями, изготовители пользуются химическими растворами, которыми обрабатывают продукты. Вредные вещества сконцентрированы в кожуре, что еще более усложняет процесс употребления.*



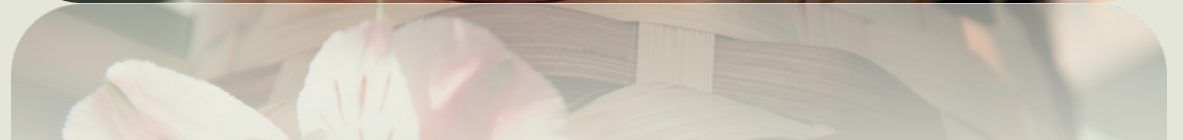


*Данный фрукт обладает похожим действием. Из-за большого содержания сахара на дереве заводятся разные вредители. Для того, чтобы плоды были крупными и спелыми, их следует регулярно одобрять химикатами.*





*К сожалению, данные фрукты тоже в списке вредных. Для того, чтобы деревья плодоносили, следует регулярно снабжать их химикатами. Чтобы фрукты были большими и красивыми, их регулярно пичкают добавками, выращивая мутантов.*





*Спасибо за  
внимание!*