Устный журнал

«Азбука здоровья: витамины»

Учитель: Башканова Т.В.

Страница №1

История открытия витаминов

Витамины

Витамины – это биологически активные вещества, действующие в очень незначительных количествах.

Происходит название от латинских слов:

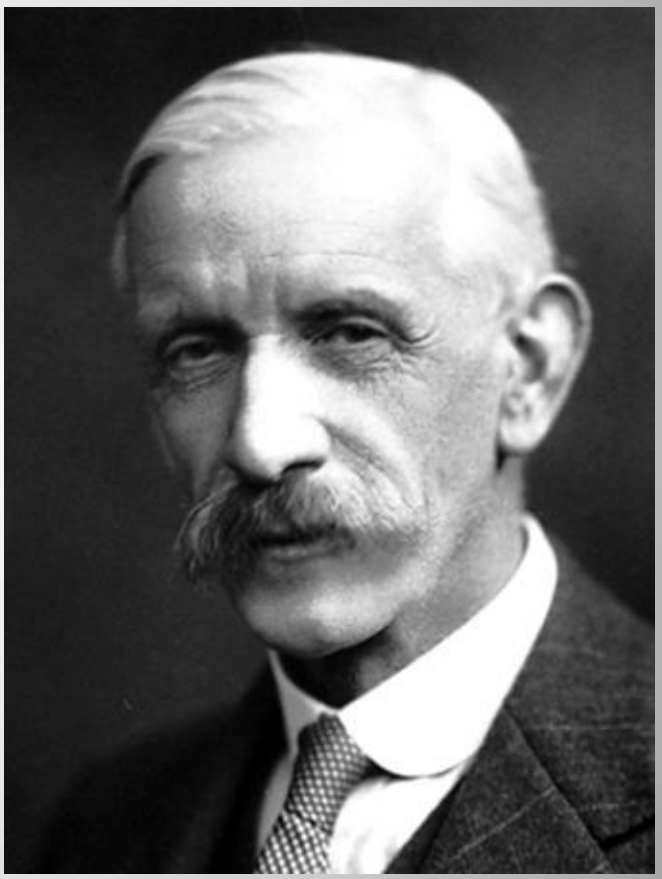
«вита» – жизнь

«амин» – содержащий азот.

Николай Иванович Лунин

1880 год: сделал вывод о наличии в пище жизненно важных, на тот момент неизвестных веществ.

Христиан Эйкман; Фредерик Хопкинс



В 1929 году получили Нобелевскую премию за открытия витаминов

Куры, питавшиеся полированным рисом

Авитаминоз В1- болезнь «бери-бери»

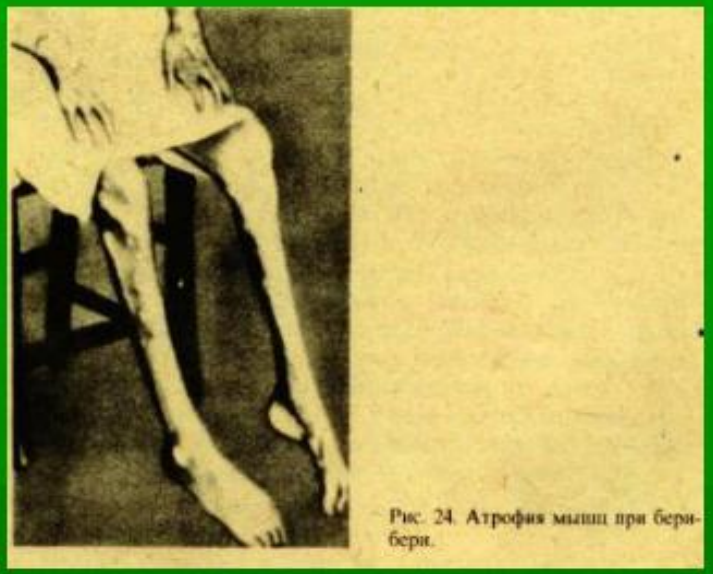
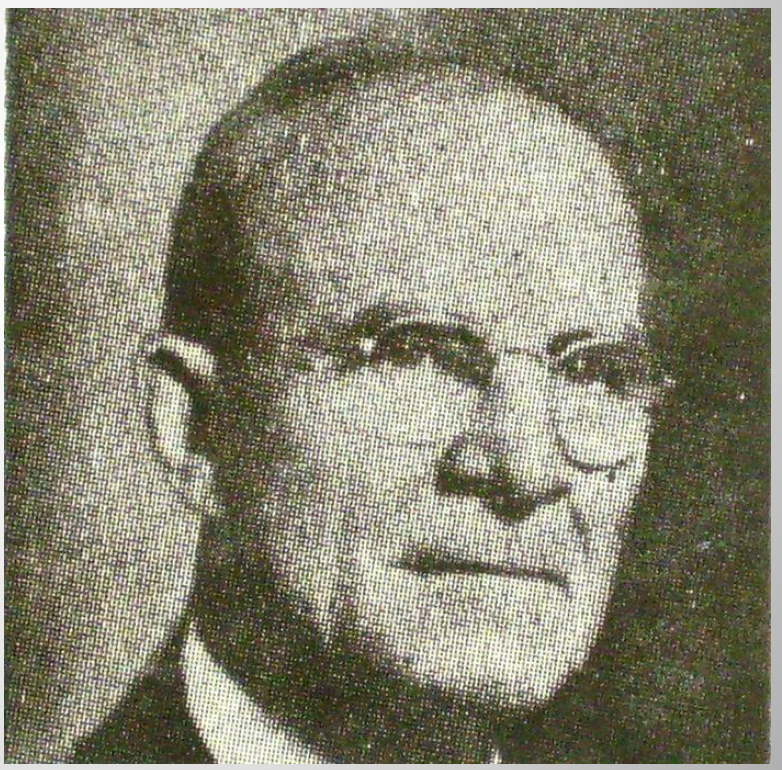


Рис. 24. Атрофия мышц при бери-бери.

Рис. 23. Судороги у голубя при авитаминозе B_1

Казимир Функ

1911 год: выделил кристаллическое вещество, излечивающее болезнь «бери-бери»
Назвал его «витамине»



PP
A
B1
K
B2
E
B5
D
B6
C
B12
B9

Страница №2 Биологическая роль витаминов в жизнедеятельности организма

1. поддержание работы обмена веществ;

2. ускорение всех химических реакций;

3. Обезвреживание свободных радикалов и канцерогенов

Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови

A

ретинол

Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей

D

кальциферол

Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла

E

токоферол

Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника

K

филлохиноны

Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды

C

аскорбиновая кислота

Широко распространена в природе: почти все растения и животные

B_5

пантотеновая кислота

Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожки

B_1

тиамин

Пивные дрожки, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко

B_6

пиридоксин

Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожки, зерновые и бобовые культуры

B_2

рибофлавин

Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника

B_9

фолиевая кислота

Мясо, печень, почки, пивные дрожки, рисовые отруби и пшеничные зародыши

B_3

никотиновая кислота

Продукты животного происхождения (особенно печень)

B_{12}

цианокобаламид

Страница №3

Топ – 10
Фруктов с высоким содержанием витаминов

Яблоко	Мандарин
Апельсин	Киви
Гранат	Ананас
Груша	Банан
Манго	Грейпфрут

Страница №4

Топ – 10
Овощи, наиболее богатые витаминами

Морковь	Кабачок
Брокколи	Тыква
Чеснок	Белокочанная капуста
Огурец	Помидоры
Свекла	Репа

Страница №5

Авитаминоз и болезни

Кожные заболевания

Недостаток витамина А

При недостатке витамина А нарушается нормальный рост эпителиальной ткани, работа родопсина (зрительного фермента) – развивается **куриная слепота**, становится плохая кожа.

Сухость кожи

Куриная слепота

Нехватка витамина D

Цинга

Страница № 6

Наши каши

Овсянка

- Содержит аминокислоты и растительную клетчатку.
- Крупа с высоким содержанием различных витаминов групп А, В, С, Е, К и РР (B_6 – гормон серотонин – «гормон радости»;)
- Содержит микроэлемены: кальций, фосфор, магний.
- Укрепляет кости.
- Помогает укрепить мышцы, снимает боль и усталость. Полезна тем, кто усиленно занимается спортом и испытывает большие физические нагрузки.

- Снижает уровень холестерина;
- Защищает организм от свободных радикалов, которые вызывают онкологические заболевания.
- Нормализует уровень сахара в крови.
- Полезна людям с гастритом и язвой желудка.

Овсяная каша поможет вам не только укрепить своё здоровье, но и повысить настроение.

Гречневая каша

- микроэлементы: фосфор, железо, кальций, медь, цинк, марганец (медь и железо активно помогают организму вырабатывать гемоглобин, а цинк способствует усвоению полезных веществ)

- витамины РР, Е, В1 и В2, по количеству которых гречиха обходит все крупы. Да и по количеству витамина Р (рутина) гречневая каша лидирует.

Пшённая каша

- Химический состав пшена
- Энергетическая ценность: 320-340 кКал
- Крахмал: 60-75%
- Клетчатка: 0,5-0,9%
- Зола: 1-1,5%
- Витамин B1: 4 мг/кг
- Витамин B2: 0,5-1 мг/кг
- Витамин PP: 10-14 мг/кг

Ячневая каша

- Содержит *громадное количество витаминов*, среди которых присутствуют витамины А, В, D, РР.
- Снижает уровень холестерина в крови и избавляет сосуды от бляшек.
- Рекомендуется людям, имеющим проблемы с печенью.
- Очищает организм от шлаков и токсинов.

- Снижают риск простудиться в ненастную погоду.
- Улучшает деятельность мочеполовой и эндокринной системы.
- Помогает бороться с депрессией и частой переменой настроения, стрессами.
- Нормализует работу щитовидной железы.

- Пожелаем друг другу здоровья:

- **Здоровья, счастья и удачи**
  От всей души мы всем желаем!
  И мы уверены, мы знаем,
  Что будет так, а не иначе!

Спасибо!!!