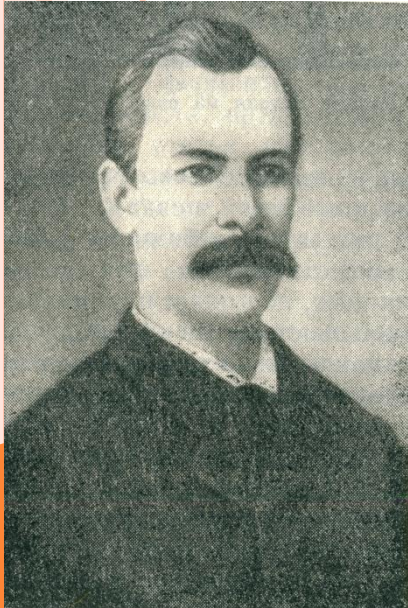


Открытие Лунина



В 1880 году русский учёный Н.И.Лунин заметил особенность: те люди, которые включают в свой рацион много овощей, вовсе не болеют. Тогда учёный исследовал некоторые пищевые продукты и обнаружил, что кроме белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, содержатся ещё и другие вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека и животных. А при их недостатке или отсутствии возникают тяжёлые заболевания. Впоследствии такие вещества были названы **в и т а м и н а м и** (от лат. «вита»- жизнь , «амин»- азот). Позднее, правда было обнаружено, что азот входит не во все витамины, но учёные оставили за ним это название.

Методы исследования Лунина (на белых мышах)



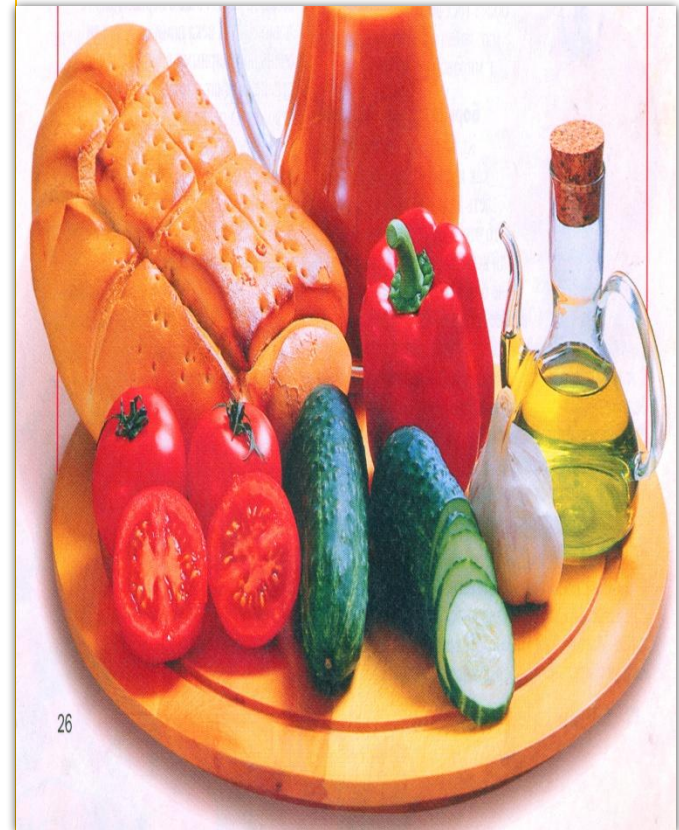
Белые мышки чувствуют себя превосходно после ежедневного кормления натуральным (витаминизированным) молоком. Они активны и здоровы.

Витамины- источник здоровья

По сравнению с основными питательными веществами, витамины нужны организму в ничтожно малых количествах, но они имеют огромное значение для нормальной жизнедеятельности.

Нормы потребности в витаминах зависят от физического состояния организма, а также от условий внешней среды.

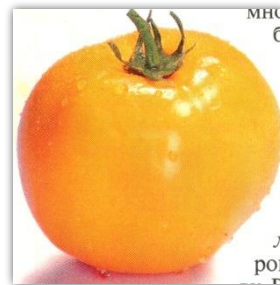
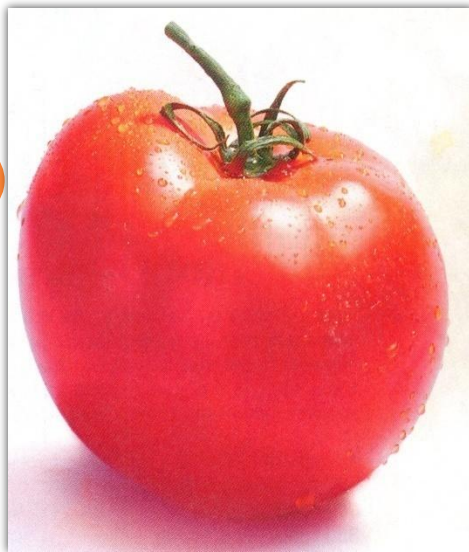
Следует учитывать, что людям разных профессий нужен и разный набор витаминов.



...Всегда на чеку!

Витамин А

Участвует в обмене белков, углеводов, минеральных солей, усиливает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. При его недостатке возникает «куриная слепота».



Продукты, наиболее богаты витамином А

...Всегда на чеку!

Витамин В

При его недостатке наблюдается быстрая утомляемость, потеря аппетита, резкое ухудшение.

Витамин В₂

Участвует в клеточном дыхании, регуляции деятельности центральной нервной системы. Его недостаток приводит к нарушению зрения, заболеваниям кожи, слизистых оболочек, выпадению волос.

Витамин В₃

Участвует в белковом обмене, уменьшает отложения на стенках кровеносных сосудов особого вещества холестерина, ведущее к развитию атеросклероза, ожирению печени, появлению камней в желчном пузыре.

Витамин В₁₂

Регулирует образование тромбоцитов и эритроцитов, участвует в обмене белков; недостаток этого витамина приводит к развитию малокровия.

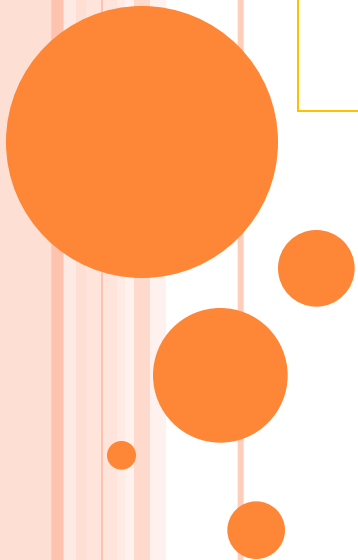


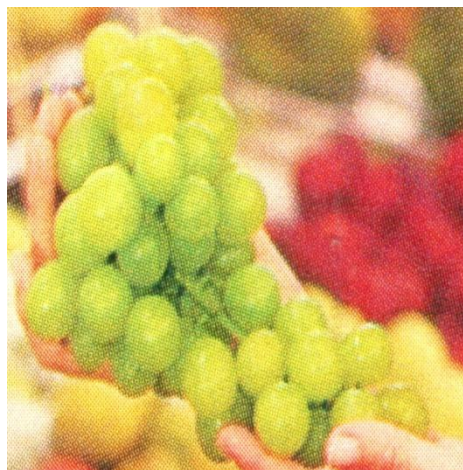
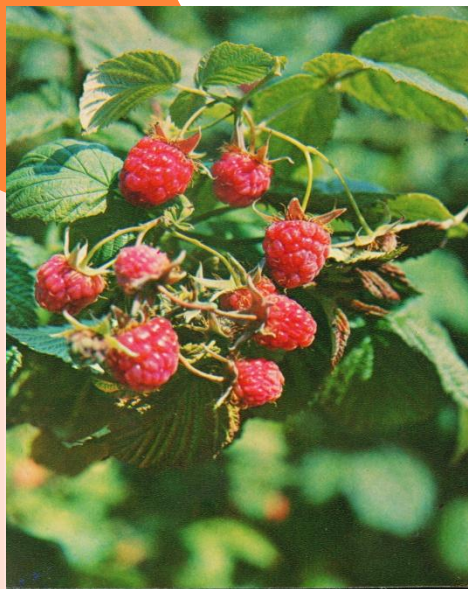
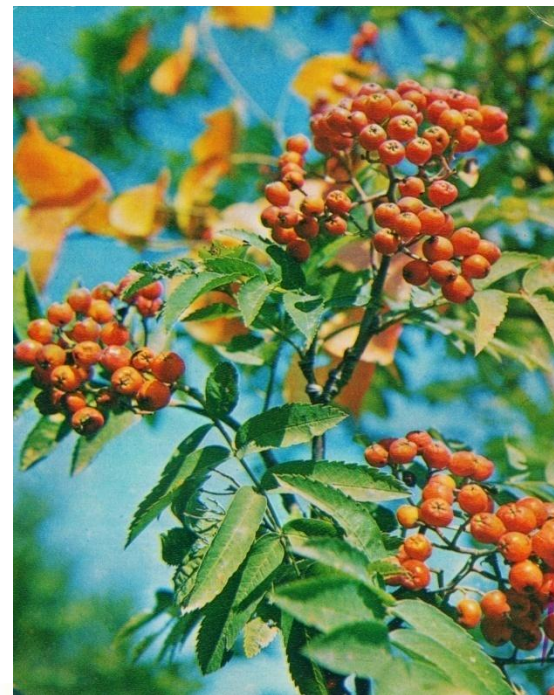
Продукты, наиболее богаты витамином В

...Всегда на чеку!

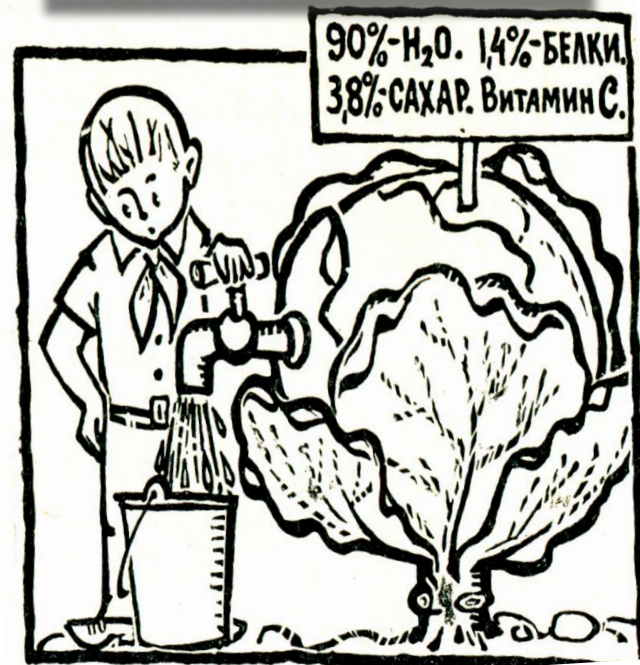
Витамин С

Регулирует обмен белков и углеводов. При недостатке этого витамина, повышается утомляемость, появляется слабость, уменьшается сопротивляемость к инфекциям, а полное отсутствие витамина С в пище приводит к цинге, развивается одышка, кровотечение из дёсен, кровоизлияние в коже.





Высокое
содержание
витамина С



... Всегда на чеку!

Витамин D

Участвует в обмене Са и Р. Недостаток витамина приводит к размягчению костей и рахиту.



Продукты, имеющие высокую концентрацию витамина D

... Всегда на чеку!

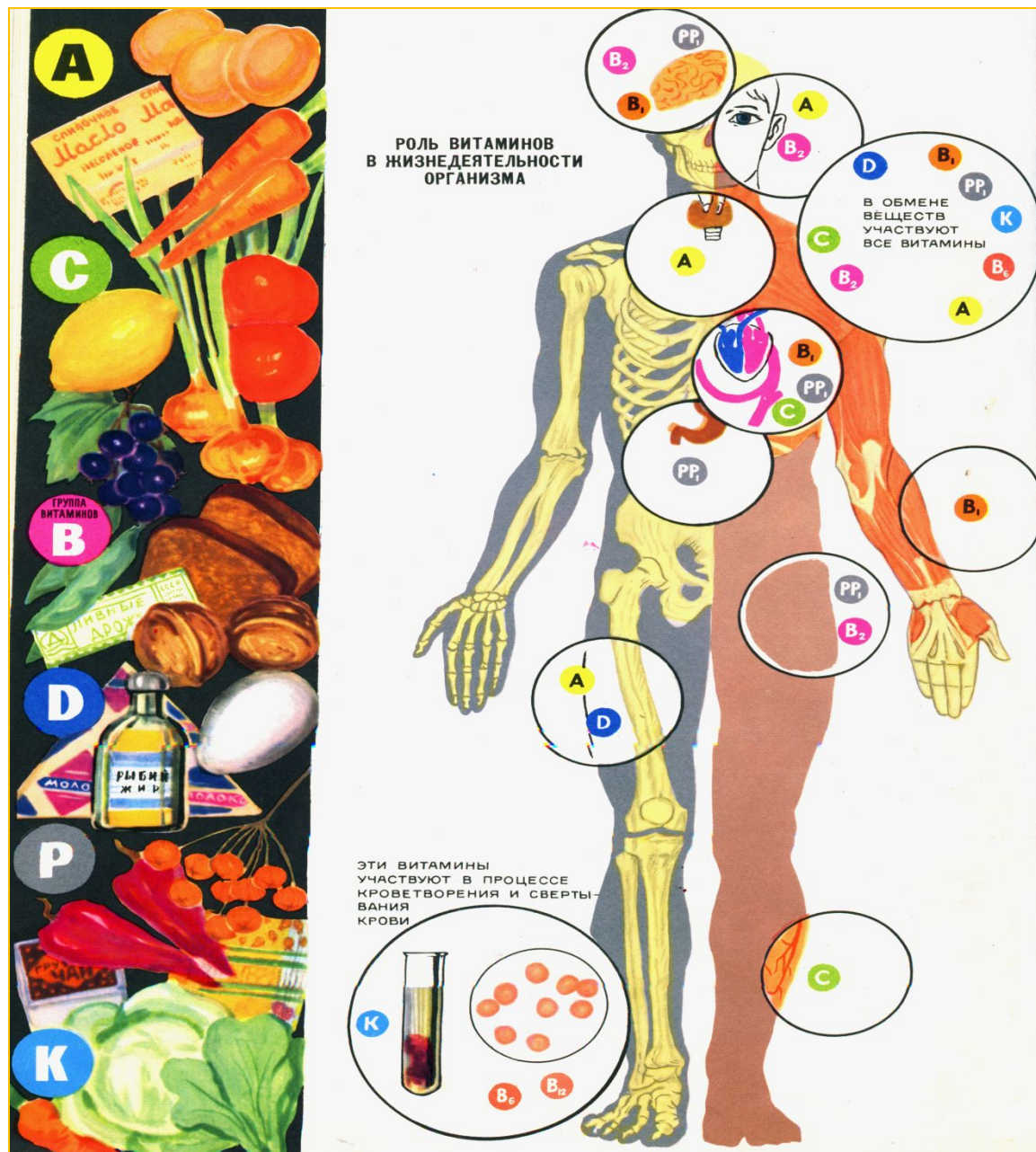
Витамин PP

Обеспечивает нормальное протекание в организме окислительно-восстановительных процессов; участвует в образовании гормонов-надпочечников. Недостаток витамина приводит к нарушению деятельности пищеварительной системы, к потемнению кожи, покрытию язвами.



Масло и молоко содержат много

Подытожим вышесказанное



На страже нашего здоровья

Большинство самых тяжёлых недугов человека возникает в результате проникновения в его организм различных микробов и вирусов.

Наше здоровье в наших руках! А разве утомляемость, усталость, слабый иммунитет- это тоже «вина микробов и вирусов»? Не всегда это так! Множество заболеваний возникает от нехватки витаминов в нашем организме. А ведь следить за своим здоровьем достаточно легко (даже в современной, напряжённой жизни), ведь ежедневная потребность в витаминах составляет всего 2-3 мг.! Поэтому старайтесь относиться к своему здоровью более внимательно...



ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ:

- ❑ Детская Энциклопедия(тома 3,4) под ред. Афанасенко Е.И, Благого Д.Д, Воронцова-Емельянова Б.А., Дехтерова Б.А., Ефимова А.В. и др.(Издательство «Просвещение» при Совете Министров РСФСР);
- ❑ Брошюра «Целебные растения»;
- ❑ Д.Э. «Я познаю мир. Организм человека» под ред. Багрова Л.А., Войтенко О.М., Власова С.Е., Шумилина С.В. (Издательство «АСТ» 2002г.)

Данная работа была выполнена без использования виртуальной сети Internet

