



Презентация на темы :

«Витамины» и «Пищеварение»

Подготовила:
Яковенкова Л.Л.

Витамины

Ни для кого не секрет, что витамины различных групп жизненно необходимы человеческому организму. Возникает вопрос, какие нужны витамины, какое должно быть их количество ? Что нужно кушать, чтобы не вызвать серьезных разрушений организма, которые были бы связаны с недостатком витаминов той или иной группы? Еще всего лишь несколько десятилетий назад дефицит необходимых человеку минеральных веществ и витаминов считали единичными проблемами, но сегодняшнее время и научные исследования однозначно указали на то, что недостаток нужных организму веществ влечет большие проблемы для третьей части населения планеты.



Даже самый незначительный дефицит витаминов и минеральных веществ может вызвать серьезные проблемы, связанные с развитием организма, и, как следствие этого, к огромному количеству смертельных исходов. Каждую неделю на нашей планете около тысячи женщин прощаются с жизнью из-за анемии, которую вызывает дефицит железа, а из-за недостаточного содержания в организме йода в то время, когда женщина вынашивает ребенка, на свет появляются неполноценные дети.

Для девочек проблема недостатка минералов и витаминов в организме является весьма актуальной проблемой, ведь от этого зависит и внешний вид, и другие не менее важные факторы. В каких продуктах содержатся витамины, необходимые женскому организму? Очень много витаминов в их естественном состоянии встречается в самых разных натуральных продуктах, поэтому чрезвычайно важно правильно питаться в большинстве в этом случае необходимый баланс витаминов и минеральных веществ в организме будет соблюден.

Если Вы быстро утомляетесь и испытываете постоянную усталость, значит в Вашем организме острая нехватка витаминов группы B3, E, а также калия и марганца. Исправить ситуацию можно, если разнообразить Ваше меню орехами, свеклой, зеленью, зеленым горошком, различными цитрусовыми, бананами и подсолнечными семечками



Если Вас мучает бессонница, это говорит о недостатке витаминов группы В, а также минералов вЂ“ кальция и калия. Добавьте в Ваш рацион листья салата, бананы и цитрусовые, бобы, изюм, говяжьи почки и печень, свежую рыбу, неочищенный рис и другие злаковые.

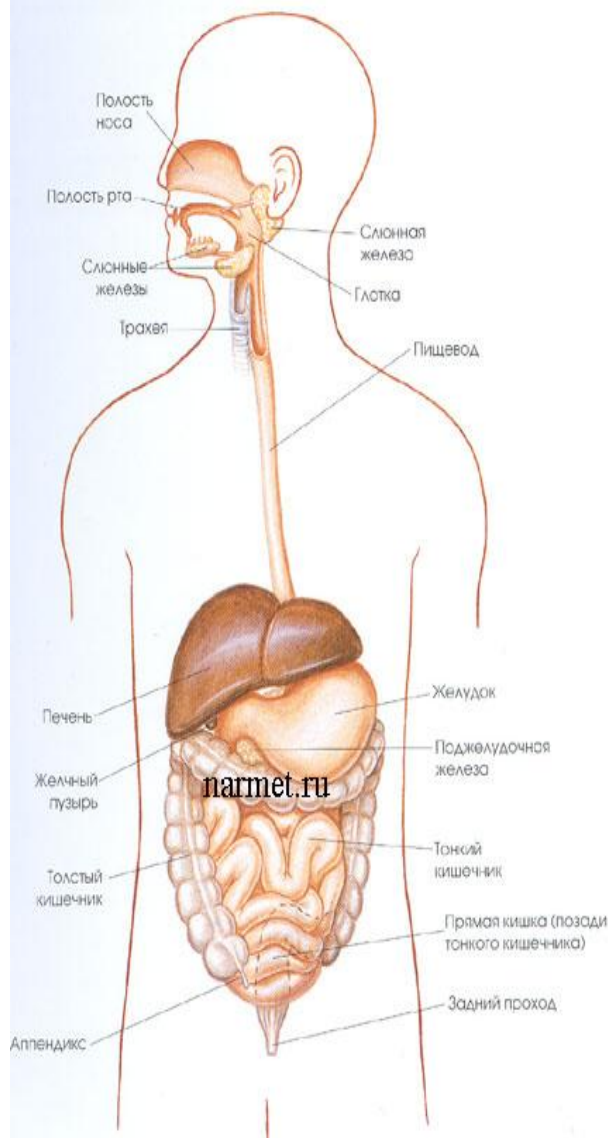
Если из носа часто течет кровь, скорее всего Вы ощущаете дефицит витаминов групп С, К и Р. Ешьте помидоры, капусту, зеленый болгарский перец, смородину, а также стоит пить рыбий жир.



Если Вы испытываете частые проблемы с зубами, и они безнадежно быстро портятся в большинстве это говорит о нехватке витамина группы D, в этом случае Вам следует пить опять же рыбий жир, а также разнообразьте свое меню печенью, сливочным маслом и другими молочными продуктами, рыбой, соей, арахисом и грецкими орехами, семечками подсолнуха



Пищеварение.



Пищеварение — механическая и химическая обработка пищи в желудочно-кишечном (пищеварительном) тракте — сложный процесс, при котором происходит переваривание пищи и её усвоение клетками. В ходе пищеварения происходит превращение макромолекул пищи в более мелкие молекулы. Этот процесс осуществляется с помощью пищеварительных ферментов. После вышеописанного процесса обработки пища всасывается через кишечную стенку и проникает в жидкостные среды организма (кровь и лимфу). Таким образом, процесс пищеварения заключается в переработке пищи и её усвоении организмом.

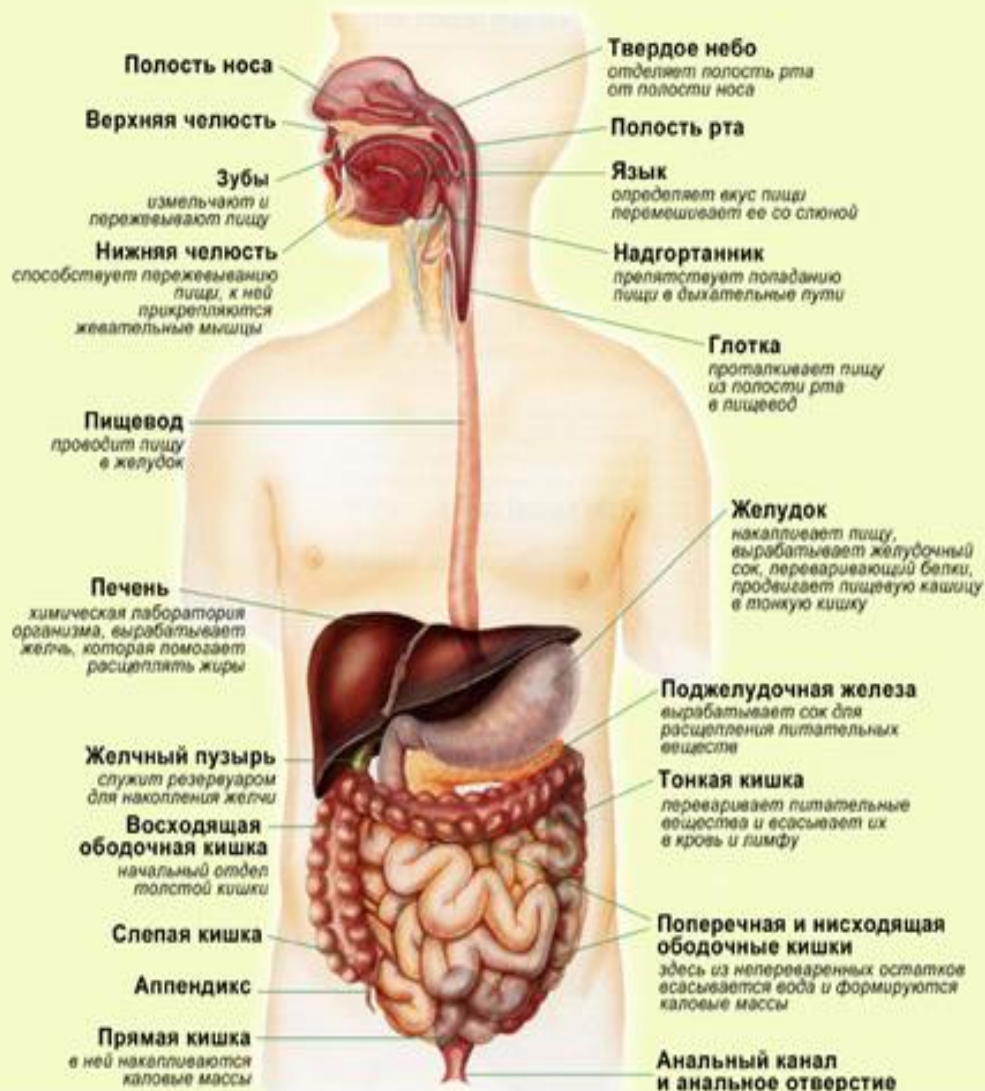


Внеклеточное пищеварение характерно для всех гетеротрофных организмов, клетки которых имеют клеточную стенку — бактерий, архей, грибов, хищных растений и др.



Органы пищеварения	Пищеварительные ферменты и соки	Что переваривают
Ротовая полость	Птиалин	Сложные углеводы
Пищевод	—	—
Желудок	Пепсин и соляная кислота	Белки
	Желудочная липаза	Жиры
Двенадцатиперстная кишка	Амилазы	Простые и сложные углеводы
	Липазы, желчь	Жиры
	Трипсин, химотрипсин	Белки, пептиды
Тонкая кишка	Лактаза	Молочный сахар
	Амилаза, мальтаза, сахараза	Дисахариды
	Аминопептидаза, карбоксипептидаза	Пептиды

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Функции пищеварительного тракта



1 минута

Определение вкусовых качеств пищи, пережевывание, перемешивание со слюной



3 секунды

Проглатывание



2 - 4 часа

Пищеварение



3 - 5 часов

Всасывание



от 10 часов до нескольких дней

Дефекация