

Биология
8 класс



тема урока:

«ВИТАМИНЫ»

Г. КРАСНОДАР

МБОУ СОШ №98

учитель биологии Головина Н.Е.



Витамины - это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека.

В настоящее время известны около 20 витаминов, которые делятся на две группы: водорастворимые - витамины С, Р и группы В, и жирорастворимые - А, Д, Е и К.



АВИТАМИНОЗ

Виды витаминной недостаточности

АВИТАМИНОЗ

Отсутствие в организме какого-либо витамина



Цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра, бери-бери

ГИПОВИТАМИНОЗ

Частичная недостаточность витамина



Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям

Гипервитаминоз



Гипервитаминоз возникает при избыточном потреблении витаминов. Проявляется в виде интоксикации (отравления) организма.

Более токсичным действием обладают избыточные дозы жирорастворимых витаминов, так как они накапливаются в организме.

Гипервитаминоз очень часто наблюдается у людей, которые занимаются культуризмом – бодибилдингом и нередко без меры употребляют пищевые добавки и витамины.



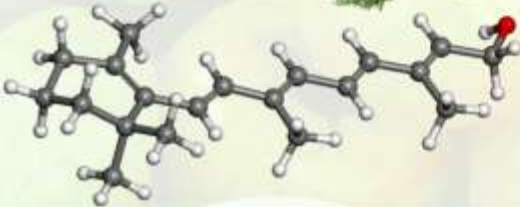
ВИТАМИНЫ

A

Ретинол



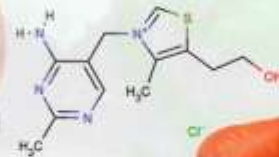
морковь,
сладкий перец,
персики, арбузы,
яичный желток



Способствует росту и
укреплению костей,
сохранению здоровья
кожи, волос, зубов.

B1

Тиамин



капуста, хлеб,
морковь, горох,
картофель

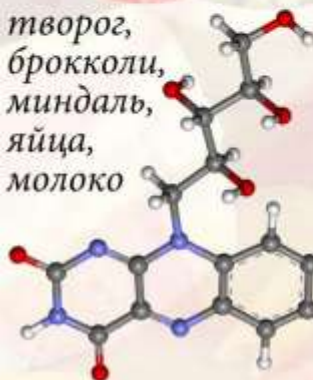


Стимулирует работу
мозга, способствует росту
организма, улучшает
переваривание пищи,
нормализует работу мышц
и сердца.

B2

Рибофлавин

творог,
брокколи,
миндаль,
яйца,
молоко

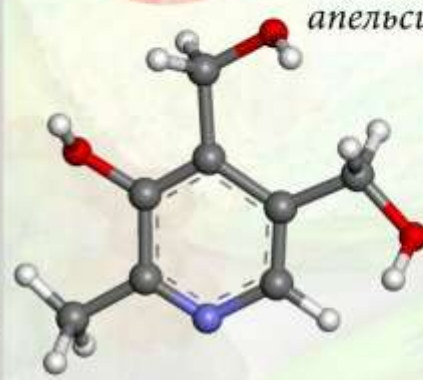


Уменьшает
утомляемость глаз, сохраняет
здоровыми кожу, ногти, волосы,
нужен для синтеза гормонов.

B6

Пиридоксин

помидоры,
грецкий орех,
картофель,
клубника,
апельсин



Нужен для нормальной работы
центральной нервной системы,
поддержания иммунитета,
синтеза нуклеиновых кислот,
которые препятствуют
старению организма.

Суточная потребность человека в витаминах

Витамин	Суточная потребность
Аскорбиновая кислота (С)	50-100 мг
Тиамин (В ₁)	1,4-2,4 мг
Рибофлавин (В ₂)	1,5 – 3,0 мг
Пиридоксин (В ₆)	2,0 - 2,2 мг
Никотиновая кислота (РР)	15 – 20 мг
Фолиевая кислота (В ₉)	200 мкг
Цианокобальтамин (В ₁₂)	2 – 5 мкг
Биотин (Н)	50 -300 мкг
Пантотеновая кислота (В ₃)	5 – 10мг
Ретинол (А)	0,5 – 2,5 мг
Кальциферол (D)	2,5 – 10 мкг
Токоферол (Е)	8 – 15 мг