**Доклад**

**на тему витамины для детей**

**Подготовила и провела:медсестра МКДОУ «Тидибский детский сад» Ибрагимова З.И.**

Еще древние египтяне смогли определить: самочувствие человека связано с употребляемой им пищей. Однако эти знания были отрывочными, поэтому люди болели и умирали из-за нехватки полезных веществ. Так было до того момента, пока ученые не открыли витамины.

Термин «витамины» происходит от латинского «vita», что означает «жизнь» и обозначает особые вещества, которые необходимы человеку для полноценной работы организма и поддержания жизненно важных функций.

На сегодняшний день известно 13 витаминов. Они подразделяются на две большие группы в зависимости от среды, в которой растворяются: водорастворимые и жирорастворимые.

Его второе название – аскорбиновая кислота. Был открыт самым первым. Витамин C повышает сопротивляемость организма. Содержится в овощах, фруктах, цитрусах, шиповнике, черной смородине.

**Витамины группы B**

Они отвечают за состояние нервной и пищеварительной систем человека, работу сосудов. Их можно найти в злаках, молочных и кисломолочных продуктах, яйцах, фасоли, печени.

Этот витамин сохраняет клетки организма, отвечает за зрение и рост. Витамин A присутствует в печени, сыре, сливочном масле. Его предшественник – каротин – содержится в моркови, тыкве, овощах красного цвета.

Регулирует содержание кальция в организме. Отвечает за сохранность зубов и костей.

Он содержится в яйцах, молоке, печени, но главный источник витамина D — солнечный свет.

Его функция – защита клеток организма от старения и токсинов. В большом количестве содержится в маслах, орехах, злаках, облепихе.

Стоит на страже сосудов, регулирует свертываемость крови. Обогатить им организм можно с помощью листовых овощей, бананов, мяса, сои.

Природа дала человеку полный набор элементов для поддержания здоровья, но пользоваться этим даром надо умело. Как выяснили ученые, получить витамины легко, но еще проще их разрушить. Для того чтобы этого не произошло, надо знать некоторые секреты.

Самым «непрочным» является витамин C. Его можно разрушить высокой температурой светом и воздухом, поэтому молоко нельзя хранить в стеклянной посуде, а картофель лучше варить в кожуре. Витамин A более устойчив, но не перенесет солнечный свет.

Витамины группы B прекрасно растворяются в воде. Это надо учитывать при приготовлении каш, стараясь добиться полного впитывания воды в крупу. Разрушить витамины этой группы может добавление в пищу соли, соды и алкоголя, а в отдельных случаях и замораживание. Сода способна разрушить также и витамин D.

Самым устойчивым к кулинарной обработке является витамин E – он легко выдерживает высокие температуры.

Сохранение витаминов — дело ответственное и непростое. Да и далеко не каждый может ежедневно получать необходимую дозу полезных веществ. Медицинская наука решила эту проблему путем искусственной выработки витаминов. Они выпускаются в форме таблеток, которые можно купить в аптеке. Во многих случаях их употребление – решение проблемы недостатка отдельных веществ, однако применять витамины в таблетках следует только после консультации врача и сдачи необходимых анализов. Бесконтрольный прием может вызвать нарушение работы организма.

Надо помнить, что обогащение организма витаминами – процесс длиною в жизнь и здесь нужна умеренность. При здоровом питании случаи аллергии на витамины исключены, тогда как их недостаток может привести к самым серьезным заболеваниям.

Так, при нехватке витамина C развивается такое опасное заболевания, как цинга, приводящее к разрушению сосудов и выпадению зубов. Недостаток витамина A приводит к потере способности видеть в темноте. Такое нарушение называется куриной слепотой. Нехватка витамина D в организме ребенка может привести к рахиту. Это заболевание делает кости ломкими, и меняет фигуру ребенка, замедляя при этом его рост.

Забота о здоровье – большая ответственность и нелегкий труд. Но награда за старания – долгая и счастливая жизнь – стоит потраченных усилий.

источник

**Надежда Олиферова**   
Беседа с детьми подготовительной группы «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»

Доброго времени суток, уважаемые маамовцы! Как долго я отсутствовала, но вот появился новый материал и я здесь. Спешу поделиться с вами беседой с дошкольниками, о пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?. Тема важная и полезная!

**Цель:** дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

**Материал:** картинки продуктов питания для игры «Где ты, витаминка?», корзинки с фруктами и овощами.

**Воспитатель:** – Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? *(овощи, ягоды, фрукты)*А почему так полезны овощи, фрукты? *(в них много витаминов)* Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? *(Летом, осенью)* Совершенно верно! Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин **А** – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин **В** – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

**Один пузатый здоровяк** (Округлое движение обеими руками вокруг живота)

**Съел десяток булок натощак** (Выставить перед собой все пальцы)

**Запил он булки молоком**, (Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

**Съел курицу одним куском.** (Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

**Затем барашка он поджарил** (Показать указательными пальцами рожки)

**И в брюхо бедного направил** (Погладить живот)

**Раздулся здоровяк как шар,** (Изобразить в воздухе большой круг)

**Обжору тут хватил удар.** (Ударить слегка ладонью по лбу)

Третий это витамин **С** – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин **D** – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин **Е** – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

**Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.**

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. (*Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин).*

**Воспитатель:** — Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их *(А, В, С, D, E)*. Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

Молодцы! Вы отлично все запомнили!

*Литература:* «Детское питание» книга о том, как правильно кормить ребенка, что бы вырастить его здоровым и крепким. Москва 1958г. [/i]

Пытаюсь освоить новые техники! Доброго всем времени суток, дорогие маамовцы!Хочу поведать Вам о моем новом увлечении! Так уж исторически сложилось, что городок у нас маленький,.

Презентация–викторина Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка — детский сад № 62 (МБДОУ №62) Занятие –викторина.

источник

Витаминами называются органические соединения, содержащиеся в пище и необходимые для полноценного роста и развития организма человека или животного. Каждый витамин отвечает за обеспечение определенных функций организма и не может заменить другой. Всегда нужно учитывать, что в мире нет ни одного продукта, содержащего сразу все витамины, поэтому нужно тщательно следить за тем, что и сколько ты ешь. Для этого составляются специальные диеты, обеспечивающие профилактику здоровья и даже иногда лечение организма.

Некоторые витамины находятся в продуктах, недоступных в нашем регионе, поэтому нужно их принимать отдельно. Для грамотного их употребления нужно точно знать, что нужно вашему организму, и ни в коем случае не злоупотреблять теми или другими витаминами, даже если их продают в виде вкусных конфеток. Не забывайте — витамины являются лекарством! Например, любимый многими витамин С — аскорбиновая кислота — служит для повышения иммунитета, а в больших количествах вызывает сильнейшие аллергии — сыпь, повышение температуры, ожоги пищевода и даже может иногда привести к смерти после отека дыхательных путей.

К тому же при злоупотреблении витаминами организм привыкает к большим дозам, что приводит к снижению воздействия их на организм.

В настоящее время выделено 13 витаминов, несомненно необходимых для правильного развития организма, как детского, так и взрослого. Некоторые могут быть водорастворимыми, другие же являются жирорастворимыми, при их приеме нужно учитывать этот фактор. К тому же одновременный прием некоторых витаминов обнуляет эффект от их приема. Поэтому нужно грамотно их принимать.

Для удобства приема сейчас витамины продают в комплексе, с учетом их совместимости. Важно знать и помнить, что их дозы для детей и взрослых разные, поэтому нельзя заменять детские витамины лекарством для родителей и наоборот.

Некоторые витамины могут вырабатываться в организме. Например, витамин А может вырабатываться из бета-каротина, вещества, содержащегося в корнеплодах. Такие вещества называются провитаминами и тоже являются необходимыми для человека. Очень много разных витаминов находится в соках, поэтому важно помнить, что при употреблении большого их количества тоже можно навредить своему организму.

Для чего вообще нужны витамины?

Витамины участвуют в процессах организма, в результате которых пища превращается в энергию, имеют важное значение для обеспечения работы некоторых внутренних органов, повышают иммунитет, способствуют образованию и обновлению новых тканей. В регионах, бедных тем или иным витамином, население болеет, а с течением времени со сменой поколений может даже вырождаться. Очень интересна история появления альпийских идиотов — в удаленной от моря местности из-за нехватки некоторых веществ, содержащихся в морепродуктах, население уменьшилось в росте и почти утратило интеллект.

Как вести себя с витаминами?

* не принимать взаимоисключающие вещества;
* не злоупотреблять витаминами из-за возможной аллергии;
* не злоупотреблять витаминами по причине привыкания;
* следить за временем приема витаминов;
* учитывать, что витамины содержатся не только в красивых пилюлях из аптеки, но и в пище.

Главная роль витаминов в природе – это каталитическая, но при этом они не имеют существенного значения в обменных процессах (не калорийны, не числятся тканевыми компонентами). Витамины входят в состав разного вида ферментов, принимая также участие в гуморальной регуляции.

Количество витаминов незначительно в организме, но при недостаточности развиваются многие опасные заболевания (патологии). На этом фоне часто развиваются три состояния: авитаминоз (нет витамина); гиповитаминоз (нехватка); гипервитаминоз (избыток).

Обратим внимание на значение витаминов для организма:

**Витамин А (ретинол)**

Продукты: рыбий жир, печень, желток, молочная продукция.

Польза: красивый и здоровый вид кожных покровов, острота зрения, нормальный рост (формирование костных тканей).

Болезни при недостатке: куриная слепота.

**Группа витаминов В**

Водорастворимые вещества, содержащиеся во многих продуктах питания. Помогают трансформировать «Б», «У» в энергию. Необходимы витамины для нормальной работы мышечной системы, центральной нервной системы, внешнего вида кожных покровов и отдельных клеток (рост).

В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (ниацин), В5 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В7 (биотин), В9 (фолиевая кислота) и В12 (кобаламин).

В5 – развитие болезненных ощущений в суставах, судороги, паралич, проблемы с памятью **при его недостатке**.

В6 – анемия, кожные проблемы, нарушение памяти, боли в голове.

В7 – поражения кожных покровов, слабость, депрессивное состояние.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)**

Продукты: лимон, шиповник, рябина, калина, апельсин, вишня, черная смородина.

Значение: участие в синтезе коллагена, важно для соединительных тканей, костных тканей. Хороший антиоксидант, помощь иммунной системе организма. Водорастворимый витамин. Самостоятельно не вырабатывается, необходимо пополнять его извне.

Болезни: цинга, кровотечения в носу, десен.

Продукты: рыбий жир, рыба, желток, молоко. Кроме того, рекомендуется принимать солнечные ванны.

Значение: нормальное состояние опорно-двигательной системы (кости), кровеносной системы.

Болезни: рахит, также недостаточность витамина приводит к деменции, нарушению работы головного мозга.

В 11 веке японская архитектура начинает отходить от заимствований китайского стиля, в ней появляется больше самостоятельности и самобытности.

Больше двухсот видов съедобных грибов растёт в лесах России. Большую часть их этих видов не собирают. Даже шампиньоны в некоторых местах считаются поганками

**[Читайте также:](https://9k72.ru/dlya-detej/kompleks-vitaminov-soderzhaschiy-a-i-e-dlya-detey/" \t "_blank)**[Комплекс витаминов содержащий а и е для детей](https://9k72.ru/dlya-detej/kompleks-vitaminov-soderzhaschiy-a-i-e-dlya-detey/" \t "_blank)

Этикет является одной из основ функционирования общества. С одной стороны этикет основан на логике, с другой — на традициях.

Опричнина – это термин, имеющий сразу два значения. Первое – это определенная внутренняя политика Ивана 4, проводимая в 1565-1572 годах. Второе – это личный удел Ивана 4

Доклады и сообщения по Астрономии

Черное море – это море знакомое каждому в России, на побережье которого располагаются красивейшие курорты и санатории.

источник

Для правильного развития организма человека, ему необходимы полезные вещества и витамины. Именно витамины стали главным элементом в образовании многих ферментов. Витамины играют важную роль в обмене веществ. Некоторые группы полезных витамин, становятся необходимыми в образовании гормонов. Самое главное, если в организме достаточно витамин, он может противостоять многим пагубным воздействиям и инфекциям. Многие полезные витамины, которые поступают в организм с продуктами, помогают восстановить клетки и ткани, а так же восстановить поражения после травм или операций.

Известно, что витамины не могут образовываться самостоятельно в организме человека. Поэтому их необходимо получать из овощей, ягод, фруктов, молока, морепродуктов и мяса. Не следует принимать витамины в больших количествах, их нужно всего немного. Но если организм не будет получать их в определенном количестве, придется сражаться с возникшими болезнями. Отсутствие витамин в организме называют авитаминоз. Именно он вызывает серьезные нарушения и проблемы со здоровьем. Человеку для нормального существования необходимы такие витамины как В1. В эту группу входит рис, орехи, овсяные и ячневые каши, а так же хлеб. Витамины группы В2. Их человек получает с гречневой крупы, молока, хлеба, томатов и мяса. В зелени, картофели, горохе и моркови находится витамин РР. Он так же необходим и очень полезен человеку. Желтки, рыбий жир и молоко — продукты, богаты на витамин D. Недостаток этого витамина может вызывать рахит, особенно у маленьких детей. С этой болезнью нарушаются кости, конечности искривляются, тело становится хрупким.

За своим здоровьем следует следить очень хорошо. Пусть не каждый витамин, но хотя бы половину из них необходимо поставлять своему организму. Ведь наше тело — это наш храм, и оно должно быть здоровым и крепким. Зимой с натуральными витаминами небного сложнее. Летом всего в достатке, и ягод и овощей с фруктами. Поэтому лучше всего получать витамины с натуральных продуктов.

Витамины – органические элементы, которые нужны человеку для его существования. Витамины отвечают за деятельность разных органов, помогают нам оставаться бодрствующими, и активными.

Недочет витаминов способен послужить причиной к нарушению обмена веществ, а также стать причиной ухудшения здоровья. Чтоб получить суточную необходимость в витаминах, необходимо питаться сбалансировано.

Ещё в давние времена человечество предполагало, что в целях профилактики отдельных болезней нужно внести некоторые поправки в рацион питания. Например, к примеру, в Древнем Египте лечили, такое заболевание как куриная слепота добавляя в рацион человека печенку.

Спустя много лет было подтверждено, что данное заболевание обоснована недочетом витамина А, который в немалом числе находится в печени животных. Пару столетий назад в качестве средства от цинги (заболевание которое возникает в следствии гиповитаминоза) было предложено внедрять в меню продукты растительного происхождения богатые витаминов С.Способ оправдал себя на сто процентов, так как в обыкновенной квашеной капусте и в цитрусовых находится много аскорбиновой кислоты.

Использование витаминов с целебной целью витаминотерапия сначала было целиком соединено с действием на разные формы их дефицитности. Дневная необходимость в каждом отдельном витамине у человека не слишком велика, однако в случае если степень поступления существенно ниже общепризнанных мерок, то развиваются разные патологические состояния, практически все из которых предполагают весьма серьезную опасность для самочувствия и жизни человека.

Болезненное положение, обусловленное недостатком конкретного соединения данной категории, именуется гиповитаминозом. Все без исключения витамины подразделяются на такие группы как водорастворимые и жирорастворимые.

Водорастворимые витамины очень быстро выводятся из организма. Они не имеют способности скапливаться в значимых количествах, так как вероятные избытки выводятся с водою непосредственно через несколько часов.

К жирорастворимым относятся витамины А, D, E, и K. Жирорастворимые витамины находятся в ненасыщенных жирных кислотах таких арахидоновой, линолевой и прочие. Витамины подобной категории обладают способностью сохраняться в организме в основном, в печени и жировой ткани.

Значимость витаминов в человеческом организме невозможно переоценить. Игнорирование правилами полезного питания угрожает здоровью человека.

Термин «витамин» произошёл от латинского слова «vita», что в переводе означает » жизнь». Витамины — это группа низкомолекулярных органических соединений. Они нужны нашему организму для нормальной работы организма.

Витамины должны находиться в пище, которую употребляет человек, так как данные органические соединения сами не вырабатываются организмом. Витамины можно поделить на две группы: водорастворимые и жирорастворимые.

Первый вид витаминов выводится из организма с водой. Если организм не получает достаточное количество таких водорастворимых витаминов, то у человека может наблюдаться гиповитаминоз или даже авитаминоз. При гиповитаминозе у человека недостаточно в организме какого-либо витамина. Авитаминоз ещё опаснее: это значит, что витамин отсутствует полностью. Жирорастворимые витамины накапливаются в печени и в жировой ткани. Они задерживаются в организме. При чрезмерном употреблении данных витаминов может наблюдаться гипервитаминоз, т.е. избыток витаминов. Такое явление приводит к определённым заболеваниям.

Ярким примером нехватки и отсутствия витаминов были моряки. Когда они отправлялись в дальние плавания, то брали с собой лишь те продукты, которые можно было долго хранить. Из-за отсутствия овощей и фруктов, в которых содержатся витамины, они заболевали цингой. Часто люди гибли от этой болезни. Лишь в 1747 году шотландский врач определил, что причина данной болезни — это нехватка вещества, которое содержится в таких продуктах, как лимон и другие цитрусовые.

Только в 1912 году впервые появилось понятие «витамин», которое ввёл польский химик Казимир Функ. С этого времени началось активное изучение витаминов. Возникла такая медико-биологическая наука «Витаминология», которая изучает из чего состоят витамины, как они действуют на организм, применение их в целях профилактики или лечения

Одним из более известных витаминов для всех людей является витамин С. Он находится в цитрусовых, смородине, шиповнике, картофеле, капусте, клюкве и киви. Этот витамин способствует формированию соединительной ткани, повышает сопротивляемость организма инфекционным и вирусным заболеваниям, улучшает усвоение железа и многое другое.

Витамин А помогает образованию зрительного пигмента. При его недостатке в организме у человека ухудшается зрение. Чтобы получать достаточное количество этого витамина,надо употреблять в пищу желто-оранжевые плоды и корнеплоды: морковь, тыкву, абрикос, персик. Также витамин А имеется в печени, мясе, рыбе, сыре и яйцах.

Витамин D отличается от остальных своих собратий тем, что он вырабатывается в коже, когда мы находимся под солнцем. Он также содержится в различных продуктах: рыбий жир, печень трески, яйца. Этот витамин играет очень важную роль для здоровья человека. Он отвечает в организме за формирование костной ткани.

Существует большое количество витаминов, которые очень важны для нашего здоровья. Мы должны обращать внимание на поступление витаминов в наш организм, чтобы не допустить возникновения различных заболеваний.

Основой сохранения здоровья человека является правильная оценка состояния его организма, как со стороны медицинских работников, так и благодаря собственным наблюдениям. Забота о нем индивидуальна и предполагает наличие ответственности самих людей и их знаний в этой области.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо использование комплекса соединений природного происхождения — полезных витаминов. Все они ориентированы на укрепление, оздоровление эмоционального и телесного состояния людей, нормального регулирования протекания реакций в организме. Здоровье человека является показателем того, насколько достаточно витаминов в организме.

Слово витамин в переводе с латинского языка обозначает «vita» — жизнь. Действительно, наравне с белками, жирами, углеводами, минеральными веществами в организм человека ежедневно должны поступать витамины, от которых зависит полноценная жизнедеятельность человека.

В настоящее время каждая из групп витаминов имеет свое обозначение и наименование. Они регулируют основные физиологические процессы в организме человека благодаря своим функциям. Так, витамин «А» принимает участие в борьбе с инфекционными заболеваниями, играет роль в сохранении зрения. За счет необходимого количества витамина «В» усиливается образование гемоглобина. Деятельность центральной нервной системы зависит от нормы содержащегося в организме витамина «Д». «К» — увеличивает свертываемость крови.

В организме человека должен наблюдаться баланс этих веществ, так как недостаток витаминов (показателем становится ослабленная иммунная система), их избыток или полное отсутствие (нарушение обмена веществ может привести в ряде случаев к гибели организма) — это патологическое состояние, которое может вызвать нарушение поступления витаминов в организм человека и иметь пагубное воздействие на него.

Каждая группа их незаменима. В целом они участвуют в образовании гормонов, ферментов, поддерживают работу разных систем организма человека: пищеварительной, нервной, иммунной, увеличивают сопротивляемость организма к негативным влияниям окружающих вредных факторов.

Попадание витаминов в организм путем поступления с пищей — основной источник обеспечения его необходимым жизненно важным веществом. Их ежедневное поступление не является показателем того, что они накапливаются постоянно. На самом деле в зависимости от видов, некоторая их часть не задерживается там, растворяясь, выводится мочой. Эти витамины имеют название водорастворимые. Другой части витаминов свойственно присутствовать в организме человека на протяжении двух лет, образуясь там путем накопления. Это жирорастворимые витамины.

В настоящее время существуют пищевые предприятия, которые специализируются на производстве продуктов, искусственно обогащенных витаминами. Готовая пища обогащается ими для того, чтобы человек мог в дополнительном количестве использовать их важнейшие элементы своего организма.

Самостоятельный контроль за употреблением необходимого количества витаминов каждый день, знание о полноценных их источниках помогут сохранить здоровье на долгие годы. В силах каждого человека помочь снабдить свой организм витаминами. Для этого можно разнообразить свой рацион свежими, полезными продуктами.

Кроме того, существуют вещества, которые препятствуют их усвоению. Это никотин, алкоголь, антибиотики. Витамины обладают огромным лечебным действием. Поэтому важно каждому из нас иметь информацию о биологической роли, их значении в жизни человека

2, 3, 4, 5, 6, 10 класс, по биологии. По химии кратко

Охотское море расположилось вблизи Японского и Берингова морей. Охотское море очень сильно входит в материк, в результате чего образуется залив. Между данным морем и тихим океаном находятся Курильские острова,

Корсак – представитель царства животных из класса млекопитающих. Относится к роду лисиц и семейству псовых, а также является хищником. Также корсак известен как степная лисица.

Горох – это однолетнее растение с гибким вьющимся стеблем и светло — зелеными листочками. Его длинные стебли заканчиваются ветвистыми усами. Он цветет белыми или бледно — розовыми цветочками, а когда отцветает,

источник

Доклад на тему «Витамины» расскажет о значении витаминов для здоровья человека. Доклад про витамины может представить на уроке химии.

Витамины — органические соединения, которые необходимы для нормального функционирования организма. Витамины являются составным элементом многих ферментов.

Сейчас ученые выделяют 13 групп витаминов. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита (вита­мины А, В, С, D, Е, К и т. д.); кроме того, они имеют и специальные названия.

**Витамин А, иначе называют ретинолом или каротином**. Он «отвечает» за наше зрение. Фрукты и овощи жёлтого и красного цвета помогут восполнить недостаток каротина. Богаты этим витамином говяжья и свиная печень, икра, молоко. Если вы заметили шелушение и зуд кожи, сухость дыхательных путей, виновник все тот же — недостаток витамина А.

**Витамины группы В**. Они нужны для выработки белков — главного строительного материала мышц, для укрепления нервной и эндокринной систем. Разновидностей витаминов этой группы множество:

* В1 (тиамин), отсутствие которого вызывает цингу, ослабление памяти, слабость, бессонницу и отсутствие аппетита. Богаты этим компонентом хлеб из цельного зерна, бобовые культуры, свинина, яйца.
* витамин В6. Если вас одолевает головокружение, заторможенность это свидетельствует о его недостатке. Достаточно съедать в день 100 г необработанного риса, бобов или гороха и эти симптомы оставят вас в покое.

Если быстро устают глаза, слоятся ногти, а ночной сон не приносит желаемого отдыха — организму не хватает **витамина D**. Им богаты скумбрия и камбала, печень трески и куриные желтки.

**Витамин С** поможет укрепить иммунитет и бороться с простудой. Он содержится в чёрной смородине, шиповнике, болгарском перце, лимоне и квашеной капусте.

Однако не всегда есть возможность возмещать нехватку витаминов за счёт продуктов питания. Тогда можно воспользоваться «аптечными» витаминами.

По характеру всасывания и сохранности в организме витамины подразделяются на:

* жирорастворимые — A, D, E, K,
* водорастворимые — C и витамины группы B.

**Жирорастворимые витамины** могут накапливаться в организме в печени и в жировой ткани. Этот запас может сохраняться в организме от 1 до 2 лет.

**Водорастворимые витамины** должны поступать с пищей ежедневно, они не запасаются в организме. Они легко растворяются в воде, а попадают в кровь сразу из пищи и выводятся из организма с мочой, поэтому должны поступать в организм ежедневно.

Нарушение поступления витаминов может вызвать три патологических состояния:

* их отсутствие — авитаминоз;
* их недостаток — гиповитаминоз;
* их избыток — гипервитаминоз.

Гипервитаминоз — это, по сути, отравление организма при передозировке или индивидуальной непереносимости витаминов. Причем признаки этой патологии для каждого витамина различны. Чаще всего они могут быть вызваны жирорастворимыми витаминами, т.к. только они имеют способность накапливаться в организме.

**Значение витаминов**

* Важнейшие регуляторы жизнедеятельности.
* Влияют на рост и развитие.
* Входят в состав ферментов.
* Влияют на обмен веществ.

Витамины содержатся в свежих овощах и фруктах в достаточном количестве. Поэтому следует ежедневно включать их в свой рацион.

Если синтетические витамины защищены от разрушения, то витамины, содержащиеся в продуктах, могут потерять свои свойства. Солнечный свет, кислород, время и высокая температура — разрушают витамины. Поэтому нужно правильно хранить овощи и фрукты, а при приготовлении пищи использовать запекание и приготовление на пару.