

17.02.2021

Кружок «ЮНЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛИ»

Руководитель: Калашникова Светлана Владимировна

Тема «Изучение витаминного состава полезных продуктов»

Многие века люди, ничего не зная о витаминах, догадывались о взаимосвязи питания и здоровья человека.

Например, врачи, жившие в Древнем Египте, рекомендовали своим пациентам для избавления от куриной слепоты (снижения остроты зрения в сумерках) есть большое количество куриной печени. Современная наука подтвердила: в этом продукте содержится витамин А, который отвечает, в том числе, за сумеречное зрение.

Известный древнегреческий врач Гиппократ говорил: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей».

Открытие витаминов спасло много человеческих жизней, особенно путешественников, моряков, полярников. Людей, которые долгое время не получают свежие овощи и фрукты.

В эпоху Великих географических открытий и позже моряки находились вдали от берегов многие месяцы. Они заготавливали продукты: солили и сушили мясо, брали крупу, муку. Однако долго сохранить свежими овощи или фрукты было невозможно.

Люди, получавшие калорийное питание почему-то заболевали страшной болезнью – цингой и умирали. С 1600 по 1800 год от болезни погибло миллион моряков.

Лишь в 1747 году врач Джеймс Линд, долго наблюдая за питанием моряков, обнаружил зависимость питания и развитием болезни: те, кто ел лимоны, не заболевали.

После его открытия английские моряки стали брать в долгое плавание много лимонов, за что их прозвали «лимонники».

В рацион питания обязательно должны входить продукты, содержащие достаточное количество витаминов - органических веществ, которые в небольших количествах требуются организму для поддержания жизнедеятельности.

Витамины необходимы для здоровья, повышают сопротивление организма заболевания. Витамины поступают с пищей животного и растительного происхождения. При недостатке витаминов у человека возникает - гиповитаминоз, при избытке - гипервитаминоз, при полном отсутствии – авитаминоз. Витамины легко разрушаются при нагревании, воздействии кислорода воздуха и солнечного света.

Чтоб быть здоровым и счастливым,

Есть средство верное одно:

Ты чаще кушай витамины,

Здоровье будет на все 100!

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

D

Я – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания.

Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.



■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Ответьте на вопросы:

- Для чего полезен витамин А?
- Для чего полезен витамин С?
- Чем полезен витамин Д?
- Какой витамин содержится в лимоне?
- В рыбе?
- В сливочном масле?
- В морковке?
- В черной смородине?
- В сыре?

Ответы с указанием имени и фамилии присылайте на электронную почту

kalashnikovasvetlana515@gmail.com