

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/411275>

Тип работы: Реферат

Предмет: Анатомия

Введение 3

1 Значение витаминов 4

2 Значение минеральных солей 5

3 Значение воды в организме 6

4 Авитаминоз 8

Заключение 10

Библиографический список 11

Рацион современного человека по белкам, жирам и углеводам укладывается в норму или даже покрывает её, а вот по набору и количеству жизненно-важных макро- и микроэлементов, витаминов и других физиологически активных веществ далек от неё. Вот почему заболевания, вызванные недостатком витаминов и микроэлементов, сегодня стали частыми спутниками большинства людей.

Исследования показывают, что более половины взрослого населения Земли постоянно нуждаются в дополнительном приеме мультивитаминных препаратов[1]. Следовательно, весьма актуальной является тема правильного и полноценного питания.

Хотя ни вода, ни минеральные соли не являются источниками энергии, их поступление и выведение из организма является условием его нормальной жизнедеятельности. Ведь все превращения веществ в организме совершаются в водной среде. Вода растворяет пищевые вещества, поступившие в организм вместе с минеральными веществами, она принимает участие в построении клеток и во многих реакциях обмена.

1 Значение витаминов

Витамины представляют собой низкомолекулярные органические соединения с высокой физиологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Первые шаги в познании природы витаминов сделал наш соотечественник Н. И. Лунин. На основе опытов над животными он раскрыл в пище наличие незаменимых веществ, различающихся по своим свойствам и биологической ценностью от белков, жиров, углеводов и минеральных веществ.

К жизненно важным витаминам, необходимым для поддержания нормального функционирования организма, относятся витамин А, витамины группы В, витамин С, витамин D, витамин Е и витамин К. Каждый из них выполняет уникальные функции и участвует в различных биохимических процессах. Например, витамин А необходим для нормального функционирования зрения, а витамин С – для синтеза коллагена.

Витамины являются неотъемлемой частью питания, участвуют в многочисленных химических процессах, происходящих в организме, играя ключевую роль в обмене веществ. Важность витаминов в обмене веществ обусловлена их участием в ферментативных комплексах, отвечающих за расщепление одних веществ и образование других[2].

При их нехватке или отсутствии реакции метаболизма значительно замедляются либо полностью прекращаются. Дефицит витаминов приводит к нарушению обмена веществ, а также к проблемам в работе отдельных систем и органов.

1. Пронина Т.С. Витамины // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. - 2007. - №2 (28). - с.317-362.

2. Захарченко А.Е. Витамины и их роль в обмене веществ / Захарченко А.Е., Лазовская В.В., Поддубная П.В. // E-Scio. - 2021. - №2 (53).

3. Панасенко Л.М. Роль основных минеральных веществ в питании детей / Панасенко Л.М., Карцева Т.В., Нефедова Ж.В., Задорина-Хуторная Е.В. // Российский вестник перинатологии и педиатрии. - 2018. - №1. -

с.122-127.

4. Васильева М.В., Натарова А.А. Экологическое состояние водного фонда городского округа город Воронеж // Актуальные проблемы обеспечения устойчивого экономического и социального развития регионов. Сборник материалов X международной научно-практической конференции. Махачкала, 2015. С. 25-26.
5. Ефремов А.Ю. Значение витаминов для организма в подростковом возрасте / А.Ю. Ефремов, А.А. Шахова // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – Т. 2. – №2 (3). – С. 438–439.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/411275>