

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/453582>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Биология

ПЛАН

Введение 3

1. Витамины и их влияние на организм человека 5

1.1. Жирорастворимые витамины и их роль в организме человека 5

1.2. Водорастворимые витамины и их влияние на организм человека 7

2. Роль витаминов в организме человека 10

Заключение 12

Список литературы 14

ВВЕДЕНИЕ

Витамины – это органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма человека. Они участвуют в обмене веществ, в процессах роста и развития, а также в процессах восстановления тканей. Недостаток витаминов может привести к различным заболеваниям, таким как авитаминоз, гиповитаминоз и гипервитаминоз. С другой стороны, избыток некоторых витаминов также может быть вреден для организма.

Актуальность темы: Актуальность выбранной темы обуславливается тем, что витамины играют важную роль в функционировании организма и поддержании здоровья. Они необходимы для многих процессов, таких как обмен веществ, рост и развитие, восстановление тканей и т.д. Недостаток или избыток витаминов может приводить к различным заболеваниям. Поэтому изучение этой темы может помочь разработать рекомендации по питанию для поддержания баланса витаминов и профилактики заболеваний. Кроме того, актуальность темы обусловлена растущим интересом к здоровому образу жизни и правильному питанию, что делает исследование витаминов и их роли еще более значимым.

Проблема: несмотря на широкое распространение информации о важности потребления витаминов для поддержания здоровья, существует недостаточное понимание и осознание их конкретного влияния на организм человека. Многие люди либо недооценивают роль витаминов, либо неправильно понимают, как именно они влияют на различные аспекты здоровья.

Гипотеза: правильное и сбалансированное потребление витаминов может значительно улучшить здоровье человека и снизить риск развития различных заболеваний. Витамины выполняют ключевые функции в организме, участвуют в множестве биохимических процессов и поддерживают работу различных систем организма в норме. Таким образом, гипотеза заключается в том, что осознанное и систематическое потребление витаминов способствует поддержанию оптимального здоровья и благополучия человека.

Цель: изучение витаминов, их свойств и влияния на организм человека.

Практическая значимость исследования: полученные результаты могут быть использованы для разработки рекомендаций по питанию и профилактике заболеваний, связанных с недостатком или избытком витаминов. Также результаты исследования могут быть полезны для медицинских работников, диетологов и других специалистов, занимающихся вопросами питания и здоровья.

Задачи:

1. Изучить литературу по теме витаминов и их воздействия на организм.
2. Исследовать различные виды витаминов и их функции в организме.
3. Определить, какие витамины необходимы для поддержания здоровья и предотвращения заболеваний.
4. Рассмотреть возможные последствия недостатка и избытка витаминов.
5. Разработать рекомендации по правильному питанию для поддержания баланса витаминов в организме.

Методы исследования: анализ литературы, сравнение и обобщение.

1. ВИТАМИНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Жирорастворимые витамины и их роль в организме человека

К жирорастворимым витаминам относятся витамины А, D, Е и К. Они хорошо усваиваются организмом и могут накапливаться в печени и жировой ткани, что позволяет организму использовать их постепенно. Витамин А играет важную роль в формировании и поддержании зрения, а также в росте и развитии организма.

Витамин А выполняет следующие функции:

1. Регуляция экспрессии генов
2. Участие в фотохимическом акте зрения
3. Антиоксидантная функция

Витамин D участвует в регуляции обмена кальция и фосфора, что важно для формирования костей и зубов.

Наиболее изученными и известными являются следующие функции витамина:

1. Увеличение концентрации кальция и фосфатов в плазме крови.
2. Подавляет секрецию паратиреоидного гормона через повышение концентрации кальция в крови, но усиливает его эффект на реабсорбцию кальция в почках.
3. В костной ткани роль витамина D двойка:
 - стимулирует мобилизацию ионов Ca^{2+} из костной ткани, так как способствует дифференцировке моноцитов и макрофагов в остеокласты, разрушению костного матрикса, снижению синтеза коллагена I типа остеобластами,
 - повышает минерализацию костного матрикса, так как увеличивает производство лимонной кислоты, образующей здесь нерастворимые соли с кальцием.
4. Кроме этого, витамин D, влияя на работу около 200 генов, участвует в пролиферации и дифференцировке клеток всех органов и тканей, в том

Список литературы

1. Брещенко Е.Е. Биологически активные вещества. Витамины, ферменты, гормоны: учебно-методическое пособие / Е.Е. Брещенко, К.И. Мелконян. Под редакцией проф. И.М. Быкова. – Краснодар, 2019. – 125 с.
2. Кинаш М.И., Боярчук О.Р. Жирорастворимые витамины и иммунодефицитные состояния: механизмы влияния и возможности использования // Вопросы питания. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhirorastvorimye-vitaminy-i-immunodefitsitnye-sostoyaniya-mehanizmy-vliyaniya-i-vozmozhnosti-ispolzovaniya> (дата обращения: 23.11.2023).
3. Садикова О.А. ВИТАМИНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА // Мировая наука. 2020. №3 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vitaminy-i-ih-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 23.11.2023).
4. Северин Е.С. Биохимия: учебник / под ред. Е.С. Северина. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: ГЭОТАР- Медиа, 2019. – 768 с.
5. Столбоушкина В.Н. Витамины: что важно знать / В.Н. Столбоушкина, Е.О. Литвинова. – Текст: непосредственный // Юный ученый. – 2022. – № 5 (57). – С. 121-125. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/57/3016/> (дата обращения: 20.12.2023).

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://studservis.ru/gotovyie-raboty/kurovaya-rabota/453582>