

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/referat/80739>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Витамины: понятие и виды и их роль в организме 4

2 Заболевания, вызванные недостатком витаминов 10

3 Заболевания, вызванные избытком витаминов 11

4 Регуляция обмена веществ 12

Заключение 13

Список используемой литературы 14

Введение

С древнейших времен человека интересовало все, что связано с пищей и питанием. Вначале главным было добывание любой пищи, затем последовали столетия, когда люди расширяли источники пищи, развивая сельское хозяйство, а заодно и совершенствовали способы приготовления различных блюд, доводя их до подлинного искусства (вспомним французскую или китайскую кулинарию). Лишь в середине прошлого века с началом промышленной и научной революции возникла наука о питании, которую теперь называют диетология или нутрициология. С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Выдающийся ученый Востока Абу Али Ибн Сина (Авиценна) считал пищу источником здоровья, силы, бодрости. И.И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет. Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища - источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Целью данной работы является рассмотрение роли витаминов в обмене веществ

Задачи исследования:

1) дать определение и описать виды витаминов;

2) изучить заболевания человека, вызванные как избытком, так и недостатком витаминов;

3) изучить влияние витаминов на регуляцию обмена веществ.

1. Витамины: понятие и виды и их роль в организме

Витамины (от латинского *vita* — жизнь) — особые органические вещества, которые, не являясь источником энергии или строительным материалом для организма, тем не менее необходимы (в незначительных, часто минимальных количествах) для его нормальной жизнедеятельности (и даже для самого существования). Витамины участвуют в обмене веществ, являются биологическими ускорителями химических реакций, протекающих в клетке, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, повышают работоспособность, облегчают течение многих болезней, снижают отрицательное влияние различных профессиональных вредностей и т.п. [2].

Витамины применяют не только при лечении гипо- и авитаминозов, т. е. витаминной недостаточности, развившейся в результате отсутствия или недостаточного поступления в организм того или иного витамина с пищей (или в результате нарушений всасывания витаминов при заболеваниях желудочно-кишечного тракта), их широко используют также для комплексного лечения многих заболеваний, при которых требуется усиленный прием витаминов.

4

Витамины обозначаются буквами латинского алфавита (витамины А, В, С, D и т. д.); кроме того, они имеют и специальные названия. Все витамины делятся на две группы: водорастворимые

(витамины С, Р, группы В) и жирорастворимые (витамины А, Е, D, К) [5].

Источником витаминов являются продукты питания растительного и животного происхождения, с которыми они поступают внутрь. Образование некоторых витаминов частично происходит в организме, в частности при участии микробов, обитающих в толстой кишке. В настоящее время в широких масштабах освоено изготовление витаминных препаратов в виде готовых лекарственных форм. Следует считать абсолютно необоснованным бытующее у некоторых людей представление о безвредности витаминов. Избыточные их дозы (гипервитаминоз) могут оказывать вредное и даже токсичное действие на организм, и поэтому витаминные препараты следует принимать по назначению врача.

К важнейшим водорастворимым витаминам относятся:

- витамин С (аскорбиновая кислота). Содержится в растительных продуктах (фрукты, ягоды, овощи). Особенно богаты витамином С сушеные плоды шиповника, черная смородина, черноплодная рябина, лимоны, красный перец, хрен, петрушка, укроп. Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекциям, активно участвует в процессах обмена веществ, белков и углеводов, стимулирует кроветворение, способствует всасыванию железа[4];

- витамин Р. Основным источником витамина являются листья чайного растения, гречиха, плоды цитрусовых, шиповника, ягоды черноплодной рябины, черной смородины, капуста кочанная и цветная, салат, петрушка. Совместно с витамином С (способствует усвоению витамина С) укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращая кровоточивость, уменьшает их хрупкость и проницаемость;

- группа витаминов В:

- витамин В1 (тиамин) - содержится главным образом в мучных, мясных, молочных продуктах и некоторых овощах. Богаты витамином В1 свинина, говяжья печень, гречневая и овсяная крупа; в значительных количествах он содержится также в хлебе ржаном и пшеничном, особенно грубого помола, яичном желтке, сыре, картофеле, цветной капусте, зеленом горошке, в меньших количествах - в сметане, молоке, в некоторых ягодах, овощах, фруктах. Особенно богаты витамином В1 дрожжи. Витамин В1 участвует в обмене углеводов, а также белков, жиров. При гиповитаминозе В1 наблюдаются мышечная слабость, покалывание по ходу нервов, расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта (запоры), нарушение сна, повышенная утомляемость, нередко головная боль, психическая подавленность [4];

1. Влощинский П.Е., Позняковский В.М., Дроздова Т.М. Физиология питания: Учебник. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017.

2. Физиология человека. По общей редакцией профессора Н.В. Зимкина. 2016  
5

3. Мартинчик А.Н., Королев А.А., Трофименко Л.С. Физиология питания, санитария и гигиена: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2016.

4. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учебник. - М.: Академия, 2016.

5. Михайлов В.С. Культура питания. - М.: Профиздат, 2016.

6. Новикова Е.Ч., Ладодо К.С., Бренц М.Я. Питание детей. - М.: Норма, 2016.

7. Павлоцкая Л.Ф. Физиология питания: Учеб. - М.: Выш. шк., 2016.

8. Популярно о питании / Под ред. А.И. Столмаковой. - К.: Здоровья, 2000.

9. Теплов В.И., Боряев В.Е. Физиология питания: Учебное пособие. - М.: Дашков, 2017.

10. Физическая культура студента. под редакцией профессора, доктора педагогических наук В.И.Ильнича. 2000

*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/referat/80739>