

Egészségügyi ismeretek

9. osztály

Vitaminok

<https://www.bing.com/videos/search?q=vitaminok&&view=detail&mid=39720C22E78DCE55924939720C22E78DCE559249&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dvitaminok%26FORM%3DHDRSC3>

<https://www.nkp.hu/feladat/feladattar/vitaminok>

A fenti linken találtok rövid ismertetőt, és érdekes feladatokat a vitaminokról.

Vitaminok

A szervezetnek napi néhány milligrammra van csak szüksége, azonban ha ezt nem kapja meg, hiánybetegségek alakulnak ki.

Két típusuk van: **vízben oldódó** és **zsírban oldódó** vitaminok.

Vízben oldódó vitaminok

- Nem raktározza a szervezet, tehát folyamatosan kell őket pótolni.
- A feleslegesen bevitt nagyobb mennyiség kiürül, nem lehet túladagolni.
- Ide tartoznak a B-vitaminok, C-vitamin.

Vízben oldódó vitaminok

C-vitamin

Szent-Györgyi Albert állította elő először zöldpaprikából.

Antioxidáns hatású, segíti a szervezet védekezését mindenféle stresszhatással, fertőzéssel, daganattal, sejtöregedéssel szemben.

Megtalálható: paprika, savanyú káposzta, citrusfélék, saláta-és zöldségfélék, friss gyümölcsök.

Hiánybetegsége a skorbut, (fogínygyulladás, vérzés, fogak elvesztése).

B-vitaminok

B1, B2, B6 és B12 vitaminok a legfontosabb alkotói a családnak.

B1 vitamin kell az idegrendszer működéséhez, idegvédő. A szénhidrátok és az alkohol lebontásában nélkülözhetetlen.

Megtalálható: máj, barna kenyér, gabonafélék, hüvelyesek, élesztő.

Hiánya rendellenes idegi, agyi működéssel, emlékezet- és járászavarokkal jár.

B2-vitamin: szükséges az anyagcseréhez, a zsír és a fehérje lebontásához, és az egészséges nyálkahártyákhoz.

Megtalálható: húskok, tojás, tej, és tejtermékek, szárazhüvelyesek, a máj és a vese.

Hiányában: az ajkak berepedezése, fáradékonyság, szájnyálkahártya gyulladás, idegesség, ingerlékenység lép fel.

B6- vitamin: szükséges az aminosav- és zsíryanagcseréhez, az idegműködéshez, és a bőr épségéhez.

Megtalálható: szárított élesztő, belsőségek, máj, teljeskiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, halak.

Hiányában idegi- és bőrrendellenességek, vérszegénység lép fel.

B12 –vitamin szerepe a vérképzés, és a fehérje, szénhidrát anyagcserében, az idegműködésben van.

Megtalálható: csak az állati eredetű élelmiszerekben, húskok, máj, tojás, tej, tejtermékek

Hiánya vérszegénységet okoz.

Zsírban oldódó vitaminok

- Ide tartozik az *A ,D, E, K vitamin*
- felhalmozódnak a szervezetben, hiány esetén egy darabig innen pótlódnak, túladagolhatók.

A-vitamin szerepe van a normál látásban, a bőr épségében, és a fertőzések elleni védekezésben.

Megtalálható: máj, tejtermékek, tojás, tengeri halak, vitaminozott margarinok, sárgarépa, sütőtök, leveles zöldségek, paradicsom, narancs

Az A-vitamin hiány következményei

- a farkasvakság (szürkületi vakság), súlyos esetben teljes vakság,
- bőr és nyálkahártya-betegségek,
- károsodik az immunrendszer, csökken a fertőzésekkel szembeni ellenállás.
- gyermekekben lassul a növekedés.

D-vitamin

A D-vitamint beviteljük a táplálékkal, illetve napozás során a nap ultraibolya sugárzásának hatására a bőrben D-vitamin keletkezik.

Szerepe van a kalcium és foszfor csontokba való beépülésében, csontnövekedésben, csontgyógyulásban.

Megtalálható: halmájolajok, tojássárgája, tej

Az D-vitamin hiány következményei.

- csecsemőkben angolkór (elégtelen csontfejlődés),
- felnőttekben a csontritkulásképében jelentkezik.
- rendellenes csontnövekedés, csontgyógyulás

E-vitamin

Gyökfogó, antioxidáns hatás, a sejteket károsító anyagokat hatástalanítja.

Megtalálható: növényi olajok, olajos magvak, zöldnövények, zöldségfélék, gabonacsírák

Hiánytünetek nem ismertek.

K-vitamin a véralvadásban van szerepe.

Megtalálható: zöld növények (saláta, káposzta, brokkoli, spenót), tejtermékek, máj.

Hiányában véralvadási zavar jelentkezik.

Feladat:

Másoljátok le a füzetbe a tananyagot!

A leírt tananyagot legyetek szívesek lefényképezni és visszaküldeni.

Köszönöm, jó munkát kívánok!