

Drodzy Uczniowie!

Zapisujemy

Lekcja

26.10.2020r.

Temat : Witaminy, sole mineralne, woda.

Notatka do lekcji:

1. Witaminy należą do związków regulujących, niezbędnych do prawidłowego przebiegu procesów życiowych. Niektóre mogą powstawać w organizmie.
2. Dla zdrowia niebezpieczne są zarówno niedobory witamin (awitaminoza), jak i ich nadmiar (hiperwitaminoza). Niedobór witamin może być przyczyną zaburzeń wzrostu, rozwoju i odnowy komórek, obniżenia odporności oraz upośledzenia pracy układu nerwowego. Nadmiar może prowadzić na przykład do uszkodzenia narządów (zbyt duże ilości witaminy A oraz D mogą prowadzić do uszkodzenia wątroby).
3. Sole mineralne występują w bardzo małych ilościach i są stale wydalane (usuwane z potem, kałem, moczem), z tego powodu ich zawartość należy ciągle uzupełniać. W przypadku niedoboru niektórych z nich organizm sięga do zapasów zgromadzonych we własnych narządach, np. pobierając wapń z kości i zębów.
4. Aby organizm funkcjonował prawidłowo, należy dostarczyć mu dziennie ok. 2,5 l wody.

Uczymy się tego tematu na następne zajęcia.

Pozdrawiam M.Kawecka