

OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



Střední škola obchodu,
služeb a podnikání
a Vyšší odborná škola

Kněžskodvorská 33/A, 370 04 České Budějovice

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jméno autora: Mgr. Lenka Zenklová

Datum vytvoření: 02.02.2012

Číslo DUMu: VY_32_INOVACE_20_TEM3

Ročník: III.

Vzdělávací oblast: Odborné vzdělávání, Tvorba účesů

Vzdělávací obor: Kadeřník – Technologie a materiály

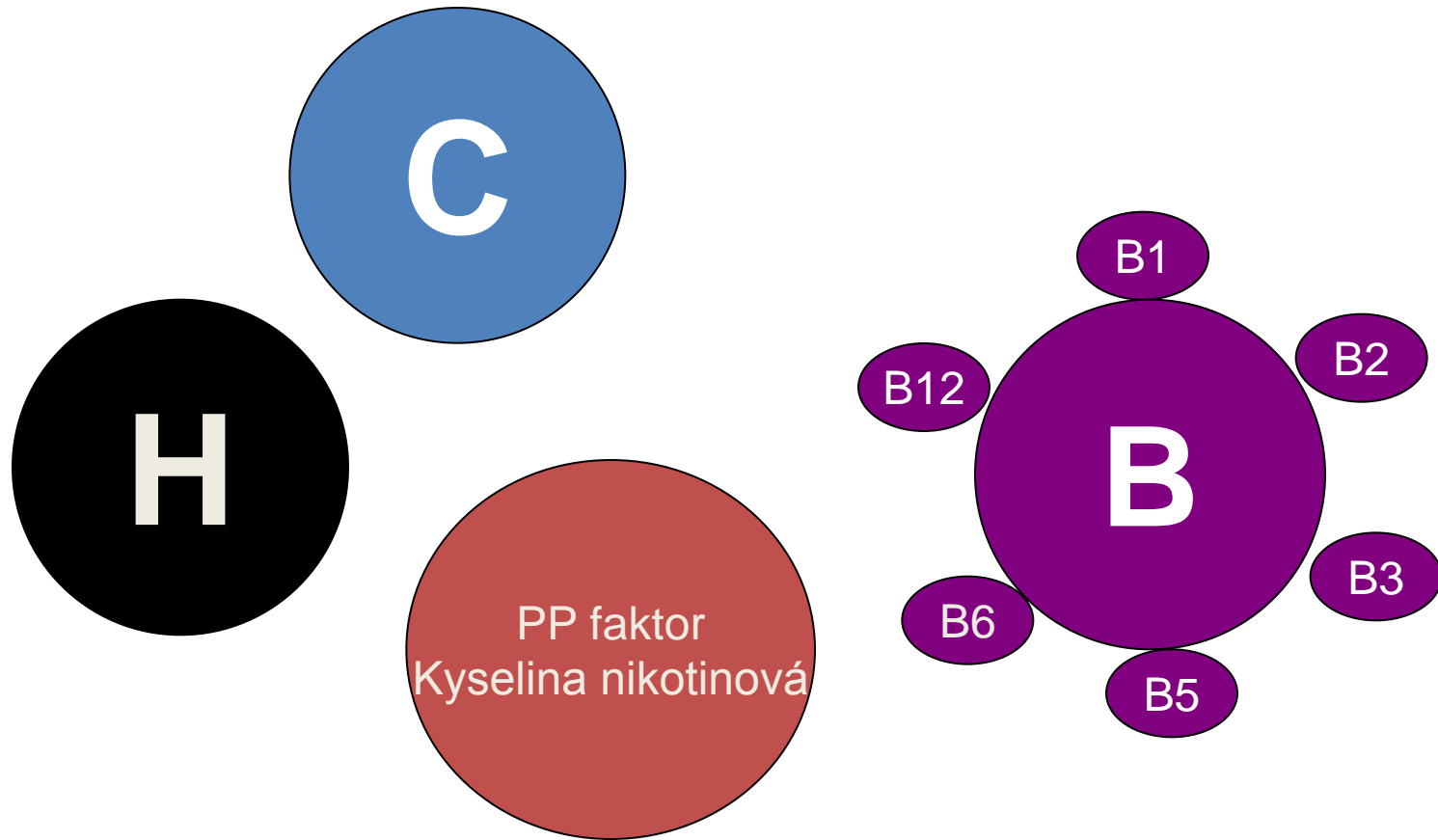
Tematický okruh: Prostředky k ošetření a regeneraci vlasů

Téma: Biologicky účinné látky – vitamíny IV

Metodický list/anotace: Prezentace představí vitamíny rozpustné ve vodě – vitamíny C, H, PP faktor, kyselina nikotinová (funkce, hypovitaminóza, zdroje). Výklad a procvičení učiva.

(

Vitamíny rozpustné ve vodě



Vitamín C- kyselina askorbová

Funkce: nezbytný k životu, podílí se na tvorbě mezibuněčné hmoty (kosí, svalů, cév, kůže), ovlivňuje hojení ran, tvorbu hormonů, zvyšuje imunitu organismů, působí jako antioxidant (eliminuje volné radikály), usnadňuje vstřebávání železa, váže těžké kovy, ovlivňuje tvorbu pigmentu, podporuje keratinizaci vlasů, kůže, nehtů

Nedostatek: sklon k infekcím, únava, podrážděnost, krvácení z dásní, chudokrevnost,

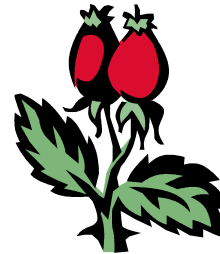
Zdroje: všechny druhy ovoce a zeleniny (hlavně černý rybíz, citrusy, šípek, ananas, kiwi), játra



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

Vitamín H - biotin

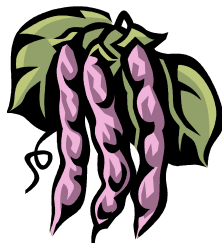
Funkce: metabolismus tuků a bílkovin, udržuje zdravé sliznice, kůži, vlasy, nehty,

Nedostatek: velmi zřídka, pokud ano – příliš suchá či mastná kůže, vypadávání vlasů, tvorba lupů, lámavost nehtu, úbytek pigmentu, záněty pokožky

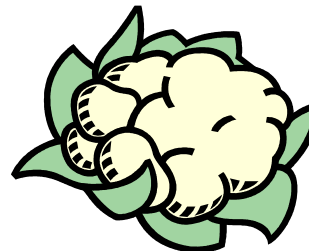
Zdroje: je produkován bakteriemi ve střevech, kvasnice, ořechy, luštěniny, játra, pomeranče, květák



Obr. 5



Obr.6



Obr.7



Obr.8

PP faktor, kyselina nikotinová

Funkce: správné rohovatění kůže, růst vlasů, mírní přecitlivělost na UV záření

Nedostatek: suchost a drsnost kůže, porucha růstu vlasů a nehtů

Zdroje: vnitřnosti, luštěniny, mléko, mořské ryby



Obr.9



Obr. 10



Obr. 11

Včelí mateří kašička

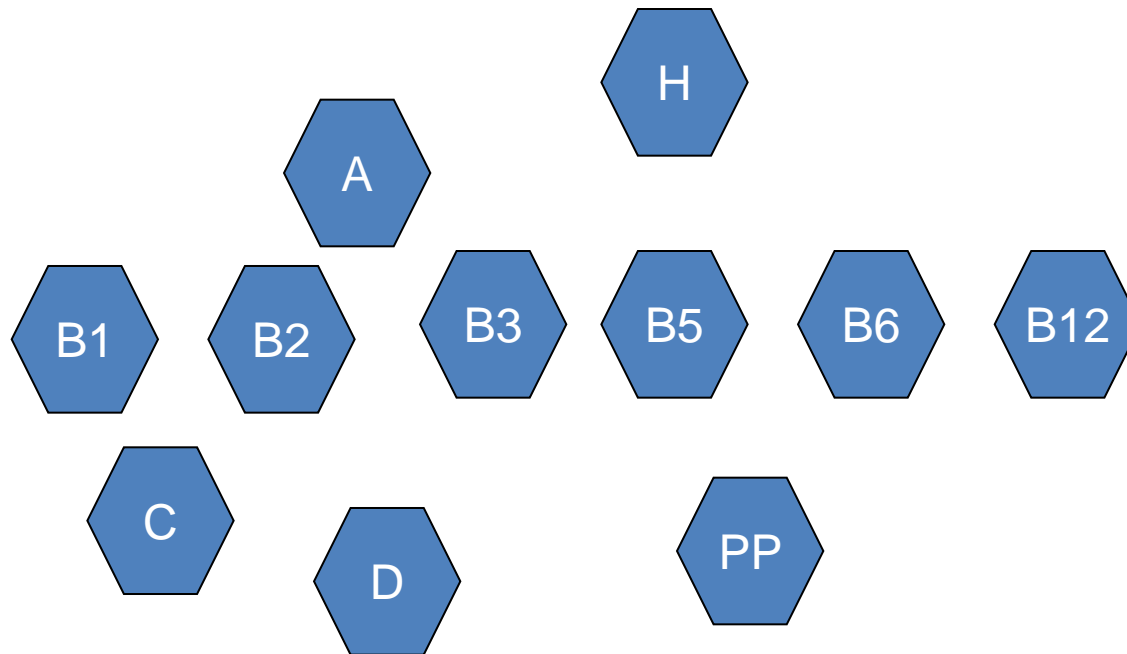
- Blízka vitamínům B
- Je to produkt, který se vytváří v hltanových žlázách včelích dělnic (krmení včelích larev)
- Obsahuje cukr, bílkoviny, minerální látky, tuky, vitamíny (hlavně B5)
- Používá se do omlazujících krémů a krémů k regeneraci pokožky po úrazech



Obr. 12

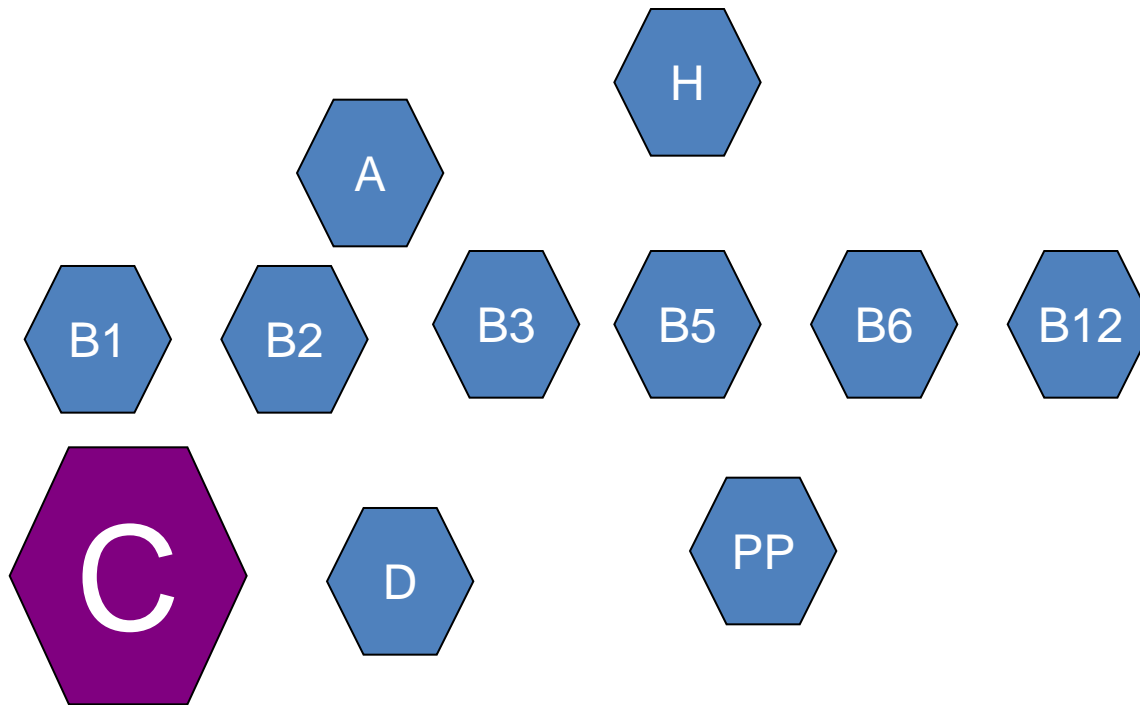
Úkol 1

- Který z uvedených vitamínů působí v organismu jako antioxidant (chrání buňky před poškozením volnými radikály)



Řešení 1

- Který z uvedených vitamínů působí v organismu jako antioxidant (chrání buňky před poškozením volnými radikály)



Použité zdroje a citace

- POLÍVKA, Ladislav a kol. *Technologie III*. Praha: Informatorium, 2012, ISBN 978-80-7333-087-3.
- PETERKA, Emanuel a kol. *Materiály*. Praha: Informatorium, 2011, ISBN 978-80-7333-084-2.
- Obr. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 MS Office, Verze 14.0.6129.5000(64 bitová verze)