

IMIĘ I NAZWISKO	Alina Konashevych
KIERUNEK, TRYB NAUKI, GRUPA	Technik usług kosmetycznych semester 3

1. Niedobór jakich witamin i minerałów może objawić się pogorszonym stanem skóry? Proszę podać 5 witamin i/lub minerałów).

Witamin A (retinol) Niedobór - nadmierne rogowacenie i łuszczenie naskórka

Witamina E chroni skórę przed niekorzystnym działaniem promieni UV Niedobór - foto starzenie skóry, errata elastyczności

Witamin B3 – NIACYNA Niedobór – pelagra, do której objawów należą zmiany skórne, światłowrażliwe zapalenie skóry

Witamin B12 – KOBALAMINA Niedobór - bladość skóry

ZELAZO Niedobór żelaza prowadzi do niedokrwistości, której najbardziej charakterystycznymi objawami są: bladość śluzówek i spojówek

KRZEM odpowiada za sprężystość i elastyczność naskórka oraz skóry właściwej

2. Jakie są źródła pokarmowe każdej z tych substancji? Proszę podać po 2 źródła dla jednej substancji.

Witamin E - produkty roślinne: oleje roślinne (sojowy, kukurydziany, słonecznikowy) i margaryny, nasiona oleiste (orzechy włoskie i laskowe, migdały, nasiona (słonecznik), kiełki pełnego ziarna

Witamin A - Źródłem retinoidów są produkty pochodzenia zwierzęcego. Olej rybny, jajka, masło, mleko, wątroba wołowa są szczególnie bogate w retinol.

Witamin B3 - Najlepszymi źródłami niacyny są orzechy, nasiona, drób, drożdże, wieprzowina i wołowina, mąka Kama, jajka, ryż pełnoziarnisty, ryby, twarożek i twarożek.

Witamin B12 - Najlepsze źródła to wątróbka, wołowina, drób, jajka, ryby, ser, wieprzowina, mleko, twarożek i jogurt.

Żelazo - źródła to owoce morza, czerwone mięso, szpinak, rośliny strączkowe, pestki dyni, komosa ryżowa, brokuły, tofu, gorzka czekolada

Krzem - źródła to powietrze, woda krzemionkowa, żywność - brązowy ryż, owies, soja, ciecierzycy, fasola, pistacje

3. Jakie produkty są źródłem licznych witamin z grupy B (5 przykładów produktów roślinnych i zwierzęcych)

Mleko, nabiał, jaja, podroby (wątroba, nerki), czerwone i białe mięso, ryby (tuńczyk, makrela, łosoś), owoce morza (ostrygi, skorupiaki), ciemnozielone warzywa (szpinak, kapusta), buraki, ziemniaki,

awokado, zboża, zboża, rośliny strączkowe (fasola, fasola, ciecierzycy), orzechy, nasiona, banany, owoce cytrusowe, arbuzy, produkty sojowe (mleko sojowe, tofu i drożdże odżywcze)

4. Proszę zaproponować po 1 posiłku (np. owsianka z owocem, sałatka z serem, koktajl warzywno-owocowy) , który będzie obfitować w jeden z wymienionych pierwiastków (łącznie 3 posiłki, 1 posiłek ma być dobrym źródłem jednego z pierwiastków – powinien zawierać co najmniej 2 dobre źródła danego pierwiastka):

Magnez - Owsianka z jogurtem i nasionami lnu(392/100g), migdałami(286/100g) i pestkami dyni (535/100g), Smoothie ze szpinakiem(87/100g) i zielonymi jabłkami

Potas - Sałatka z awokado(975/100g) i łososia(628/100g), duszony szpinak(774/100g), świeżo wyciskany sok pomarańczowy(197/100g)

Wapń - Duszona fasolka szparagowa(65/100g) z gotowaną ciecierzycą (193/100g) z widocznym mięsem królika (20/100g) i z parmezanem(1184/100g), Surówka z kapusty pekińskiej(77/100g), Mleko sojowe(25/100g) z nasionami chia(631/100g)

Proszę zaznaczyć produkty (składniki) będące dobrym źródłem danego pierwiastka i w nawiasie podać zawartość danego minerału w 100 g produktu.

Zadanie proszę odesłać w jednym pliku na dietetyka.zadania@gmail.com.