

BÀI 2 TRANG 110 SGK SINH 8

| GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8 |

Đề bài

Em hãy kể những điều em biết về các loại vitamin và vai trò của các loại vitamin đó

» Ôn tập [Bài 1 trang 110 sgk Sinh 8](#)

HƯỚNG DẪN GIẢI

- Vitamin A

Có ở những hoa quả có màu đỏ: cà chua, gấc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể tác dụng làm sáng mắt đẹp da.

Vitamin A quan trọng trong cơ thể con người, Thị giác: mắt được cấu tạo bởi các sắc tố có chứa vitamin A. Nó được hấp thụ bởi luồng thần kinh được vận chuyển nhờ dây thần kinh thị giác. Vì vậy sự có mặt của vitamin A là một phần không thể thiếu đối với việc đảm bảo thị giác của con người.

- Vitamin D

Giúp hình thành hệ xương: vitamin này tham gia vào quá trình hấp thụ canxi và photpho ở ruột non, nó còn tham gia vào củng cố, tu sửa xương.

- Vitamin C

Có ở những quả có vị chua như chanh tác dụng bổ máu chống chảy máu cam.

Vitamin C kích thích nhanh sự liền sẹo: do vai trò trong việc bảo vệ các mô mà vitamin C cũng đóng vai trò trong quá trình liền sẹo. Ngăn ngừa ung thư: kết hợp với vitamin E tạo thành nhân tố quan trọng làm chậm quá trình phát bệnh của một số bệnh ung thư.

- Vitamin B1,B12 rất tốt cho phụ nữ mang thai.

» Xem tiếp [Bài 3 trang 110 sgk Sinh 8](#)

» Để tìm hiểu thêm về vai trò của các loại vitamin đối với cơ thể người và đáp án bài tập [Chương 6: Trao đổi chất và năng lượng](#) - sgk Sinh 8 cùng hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác, mời các em học sinh click theo đường link tại doctailieu.com