

WITAMINY

Marysia Gołębiewska

CO TO SĄ Witaminy?

Witaminy to związki organiczne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Posiadają różnorodną budowę, a ich nazwa pochodzi z łaciny. *Vita* oznacza życie, a *amina* aminy (grupa związków chemicznych). Witaminy odkrył polski chemik Kazimierz Funk w 1912r.

PODZIAŁ WITAMIN

Witaminy możemy podzielić na rozpuszczalne w wodzie i rozpuszczalne w tłuszczach.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie (B_1 , B_2 , B_6 , B_{12} , PP, C) nie są magazynowane w organizmie, dlatego ich nadmiar jest z niego usuwany i muszą być ciągle dostarczane.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) są magazynowane m.in. w wątrobie. W celu zwiększenia ich przyswajalności należy do potraw dodawać niewielkie ilości tłuszczu, np. oliwa z oliwek, masło.

WITAMINA A

RETINOL

WITAMINA A potrzebna jest do :

- regeneracji naskórka,
- pomocna w zwalczaniu infekcji ,
- posiadania silnych kości, zdrowych zębów i skóry,
- do zachowania zdrowych włosów i paznokci
- prawidłowego wzroku
- Najbogatsze źródła witamin: Oleje rybne, tran, jaja, pełne mleko

WITAMINY Z GRUPY B

WITAMINA B1 Nazwa: Tiamina

WITAMINA B2 Nazwa: Ryboflawina

WITAMINA B6 Nazwa: Pirydoksyna

WITAMINA B11 Nazwa: Kwas foliowy

WITAMINA B12 Nazwa: Cyjanokobalamina

Witaminy z grupy B odpowiadają za prawidłowy wzrost dzieci, równowagę psychiczną, chronią przed nowotworami, koją nerwy, dbają o prawidłowy metabolizm, poprawiają przemianę materii i pozytywnie wpływają na koncentrację. Występują niemal w każdym pożywieniu pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego np. drożdże, rośliny strączkowe, kasze, buraki.

WITAMINA D

Kalcyferol

Wspomaga wchłaniania wapnia i fosforu, buduje kości i zęby, zapewnia to ich odpowiednią wytrzymałość i gęstość, a w przypadku dzieci i młodzieży – prawidłowy rozwój. Wpływa na prawidłowe działanie systemu nerwowego

Witamina D nie występuje w wielu produktach spożywczych. Dobrym jej źródłem jest tran i ryby. Ponadto składnik ten znajdziemy w zwierzęcych wątrobach, jajach, maśle, smalcu, a także w grzybach:

WITAMINA E

Tokoferol

Witamina E jest głównym antyoksydantem który chroni komórki przed utleniaczami. Wzmacnia ścianę naczyń krwionośnych oraz chroni czerwone krwinki przed rozpadem. Ma korzystne działanie na błony komórkowe i pracę układu odpornościowego. Niedobór powoduje rozdrażnienie, osłabienie zdolności koncentracji, gorsze gojenie się ran. Najbogatsze źródła to : pestki słonecznika, orzechy włoskie i ziemne, sałata, kapusta

WITAMINA K

Filochinon

Jest niezbędna dla właściwej krzepliwości krwi oraz bierze udział w procesie powstawania kości. Pełnienie tych dwóch funkcji sprawia, że witamina K jest jednym z podstawowych czynników przeciwdziałania wystąpienia chorób układu krwionośnego, jak również osteoporozy. Najlepszymi źródłami witaminy K są zielone części warzyw ,żółtka jaj ,natka pietruszki.

WITAMINA C

Kwas askorbinowy

Witamina C przyspiesza okres gojenia ran, wpływa na wytwarzanie i zachowywanie kolagenu, poprawia odporność, hamuje powstawanie krwotoków, hamuje tworzenie się sińców. Odpowiada za sprawne funkcjonowanie układu krwionośnego i serca. Występuje w cytrusach, czarnych porzeczkach, owocach dzikiej róży i truskawkach.

WITAMINA H

Biotyna

Uczestniczy w przemianie dwutlenku węgla, wpływa na właściwe funkcjonowanie skóry i włosów.

Najbogatsze źródła witamin to szpinak, marchew, grzyby, migdały, brązowy ryż.

WITAMINA PP

Niacyna

Uczestniczy w tworzeniu czerwonych ciałek krwi, hamuje toksyczne działanie związków chemicznych i leków. Najbogatsze źródła witamin: pełne mleko, wątróbka, sery, jaja, suszone brzoskwinie, drób.

Czynniki które powodują niedobór witamin:

- niedostateczne lub nieprawidłowe odżywianie,
- leczenie antybiotykami,
- alkoholizm,
- podeszły wiek,
- przyjmowanie leków
- ,-zaburzenia trawienia (żołądek, jelito cienkie),
- przewlekłe choroby wątroby