



VİTAMİNLER

- Organik yapılı moleküllerdir.
- Sindirime uğramadan hücre zarından geçebilirler.
- Enerji verici değildirler.
- Düzenleyici olarak kullanılırlar.
- Oksijen, ışık, metal ve sıcaklıktan etkilenirler.
- Görevleri;
Büyüme ve gelişmede etkilidirler.
Üremede etkilidirler.
Vücudun direncinin artmasını sağlarlar.
Enzimlerin yapısına koenzim olarak katılırlar.
- Yağda eriyen vitaminler ve suda eriyen vitaminler olmak üzere iki gruba ayrılırlar.

YAĞDA ERİYEN VİTAMİNLER	SUDA ERİYEN VİTAMİNLER
<ul style="list-style-type: none">• Fazlası vücutta karaciğer ve yağ dokuda depo edilir.• Eksiklikleri hemen hissedilmez.• A,D,E,K vitaminleri	<ul style="list-style-type: none">• Fazlası depo edilmez, idrarla dışarı atılır.• Eksiklikleri hemen hissedilir.• B grubu ve C vitaminleri

A vitamini:

- Provitamin A şeklinde vücuda alınır.
- Karaciğerde A vitaminine dönüştürülür.
- Eksikliğinde gece körlüğü, deride kuruma meydana gelir.
- Havuç, kereviz, domates, baklagiller, mantar, yumurta, süt ve cevizde bulunur.

D vitamini:

- Provitamin D şeklinde vücuda alınır.
- Deri altında ultraviyole ışınlar etkisiyle D vitaminine dönüştürülür.
- Kalsiyumun ve fosforun emilimini ve kemiklerde depo edilmesini sağlar.
- Eksikliğinde çocuklarda raşitizm yaşlılarda osteomalazi görülür.
- Süt, yumurta, tereyağı, balık, balık yağı, peynir ve sebzelerde bulunur.

E vitamini:

- Eksikliğinde kısırlık, damar hastalıkları görülür.
- Tahıllarda bol miktarda bulunur.
- Ülkemizde tahıl ürünleri bol kullanıldığından vitaminden kaynaklanan kısırlık nadir görünür.

K vitamini:

- Besinlerle birlikte kalın bağırsaktaki bakteriler tarafından da sentezlenir.
- Gereksiz antibiyotik kullanımı bakterileri öldürdüğünden dolayı K vitamini eksikliği görülür.
- Eksikliğinde kanda pıhtılaşmama görülür.
- Koyu yeşil sebzelerde bol bulunur.

B Grubu vitaminleri:

- Çok sayıda çeşidi bulunur.
- Bazı çeşitleri bağırsaklardaki mikroorganizmalar tarafından da sentezlenebilir.
- Genellikle birbirlerini tamamlayıcı olarak görev yaparlar.
- NAD ve NADP yapısına katılan çeşitleri bulunur.
- Eksikliklerinde beri beri (B1 vitamini), pellegra (B3 vitamini), anemi (B6 ve B12 vitamini) ve sinirlilik (B6 vitamini) görülür.
- Et, süt, süt ürünler, yumurtada bol bulunur.

C vitamini:

- Vücudun mikroplara karşı dirençli olmasında etkilidir.
- Diş ve diş eti sağlığında gereklidir.
- Eksikliğinde Skorbit (diş eti kanaması) hastalığı görülür.
- Bol miktarda turunçgillerde, maydanoz, çilek, kuşburnu, domateste bulunur.