



## VİTAMİNLER

- ..... yapılı moleküllerdir.
- Sindirime ..... hücre zarından geçebilirler.
- Enerji verici .....
- ..... olarak kullanılırlar.
- ....., ....., metal ve sıcaklıktan etkilenirler.
- Görevleri;  
Büyüme ve gelişmede etkilidirler.  
Üremede etkilidirler.  
Vücudun ..... artmasını sağlarlar.  
Enzimlerin yapısına ..... 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"><li>• Fazlası vücutta ..... ve ..... dokuda depo edilir.</li><li>• Eksiklikleri hemen .....</li><li>• ..... vitaminleri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fazlası depo ....., idrarla dışarı atılır.</li><li>• Eksiklikleri hemen .....</li><li>• ..... vitaminleri</li></ul>

### A vitamini:

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

### D vitamini:

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

### E vitamini:

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

### K vitamini:

- Besinlerle birlikte ..... bakteriler tarafından da sentezlenir.
- Gereksiz ..... kullanımı bakterileri öldürdüğünden dolayı K vitamini eksikliği görülür.
- Eksikliğinde kanda ..... 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 ..... (B1 vitamini), ..... (B3 vitamini), ..... (B6 ve B12 vitamini) ve sinirlilik (B6 vitamini) görülür.
- Et, süt, süt ürünler, yumurtada bol bulunur.

### **C vitamini:**

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