

VITAMINELE



Cuprins

- 1. Definitie
- 2. Functii
- 3. Istoric
- 4. Clasificare
- 5. Boli produse



Definiție



- Vitaminele sunt compuși organici pe care organismul nu-i poate sintetiza pe măsura nevoilor sale, deci ele trebuie obținute printr-o alimentație corectă și variată .
- sunt necesare în cantități mici pentru ca organismul să fie sănătos.

Obs. O alimentație monotonă, bazată pe semipreparate , lipsa legumelor și a fructelor fac imposibilă asigurarea minimului de vitamine în organism



Funcții

- Pentru că există în cantități infime în alimentele de origine naturală, sunt considerate nutrimente - precum proteinele, glucidele, lipidele, apa, mineralele - care acționează singure sau interacționează cu altele. Totuși, vitaminele nu hrănesc organismul, ci sunt catalizatoarele ce provoacă și ajută la realizarea numeroaselor funcții: producerea energiei, metabolismul hormonal, întărirea sistemului imunitar, creșterea celulară, asimilarea și digerarea alimentelor.



Istoric


- Termenul de vitamină a fost folosit pentru prima dată de biochimistul polonez Casimir Funk în 1912, care descoperea compusii organici esentiali pentru viata si sanatate. Vita, în limba latină, înseamnă viață, iar sufixul -amină este pentru amine; la momentul respectiv se credea că toate vitaminele sunt amine. Acum însă se știe că nu este așa. Ele pot fi amine, acizi sau alcooli.



Clasificare

- Există două feluri de vitamine: liposolubile (solubile în grasimi) și hidrosolubile (se dizolva în apă).
- I. Vitamine liposolubile :
- Vitamina A (vitamina antixeroftalmică sau retinolul);
- Vitamina D (vitamina antirahitica sau calciferol);
- Vitamina E (vitamina fertilitatii sau tocoferol);
- Vitamina K (vitamina antihemoragica).



- 
- 2. Vitamine hidrosolubile:
 - Vitamina B1 (tiamina);
 - Vitamina B2 (riboflavina, lactoflavina, ovoflavina);
 - Vitamina B3 (vitamina PP sau acidul nicotinic);
 - Vitamina B5 (acidul pantotenic);
 - Vitamina B6 (piridoxina);
 - Vitamina B8 (vitamina H sau biotina);
 - Vitamina B9 (acidul folic);
 - Vitamina B12 (cianocobalamina);
 - Vitamina B15 (acidul pangamic sau colina);
 - Vitamina C (acidul ascorbic);
 - Vitamina P (acidul citric).

Vitamina A

- Mai este cunoscută și sub numele de retinol, vitamina antixeroftalmică sau vitamina creșterii. În stare pură se prezintă sub formă de ulei (vit. A2) sau cristale (vit. A1) de culoare galbenă. Vitamina A se găsește ca atare în uleiul de peste, ficat, lapte, gălbenușul de ou, de grau, malai, ardei gras, ceapa verde, morcov, spanac, roșii, caise și prune uscate. Vitaminele A au un rol important în creșterea organismelor tinere, în protejarea mucoaselor și în procesul vederii. crește imunitatea, previne problemele oculare și ale pielii. Mai mult, are un aport important în formarea și creșterea danturii, dar ajută și la încetinirea procesului de îmbătrânire.



Vitamina B



- Este un complex de mai multe vitamine . În plus față de faptul că ele coexistă în aceleași mâncăruri, vitaminele B lucrează deseori împreună la susținerea metabolismului, menținerea pielii sănătoase și tonusului muscular, întărirea funcționării sistemului imunitar și sistemului nervos și participarea la dezvoltarea și diviziunea celulară incluzându-le pe cele ale globulelor roșii din sânge, care previn anemia. De asemenea, ajută la combaterea simptomelor și cauzelor stresului, depresiei și bolilor cardiovasculare. Toate vitaminele B sunt solubile în apă și sunt răspândite în întreg organismul. Ele trebuie să fie reîmprospătate zilnic, deoarece excesele sunt eliminate prin urină. Drojdia de bere și stridiile sunt o sursă bună de vitamina B.

Vitamina C

- Prezinta o importanta capitala pentru organism. Principalele ei proprietati sunt urmatoarele: -este cel mai puternic antioxidant; -este antiinfectioasa, tonifianta, antitoxica; - participa la asimilarea de catre organism a fierului; -are actiune antialergica ; Fructele citrice (lămâie verde, lămâie, portocală,grepfrut), tomatele și cartofii sunt surse comune și foarte bune de vitamina C. Alte alimente care sunt bune surse de vitamina C includ papaya, broccoli, varză de Bruxelles, coacăze, căpșuni, conopidă, spanac, pepene galben și kiwi. De asemenea, merișoarele și ardeii iuți sunt surse bogate în vitamina C.



Vitamina D

- Este una dintre cele mai importante pentru corp. Numeroase studii au aratat ca are foarte multe beneficii: pastreaza oasele intr-o forma sanatoasa, este foarte importanta pentru inima si reduce riscul aparitiei unor tipuri de cancer . Surse de vitamina D: somonul, laptele de vaca si cel de soia, cerealele.



Vitaminele E și K

- Vitamina E are rol de protectie al membranelor celulare, are rol antioxidant, imbunatateste functia imuna la batrani, reduce riscul cataractei., iar vitamina K are rol anticoagulant si ajuta la calcefierea osoasa. Cele mai bune surse de vitamina E sunt uleiurile vegetale din floarea soarelui, porumb, soia si masline.
- Cele mai bune surse de vitamina K: legumele cu frunze, uleiurile vegetale, cum ar fi cel de masline, rapita si soia.

