**VITAMINI:OBČULJIVI SO NA:** DELOVANJE KISIKA (ADEC), SVETLOBO (AKC) VISOKO TEMP. (C) **TOPNI SO V:** MAŠČOBAH (ADEK), VODI(BC) ZAKAJ SO POTERBNI: URAVNAVAJO BIOKEM. PROCESE V ORG., SO SES. ENCIMOV, PREPREČUJEJO NEKATERE BOLEZNI **AVITAMINOZA:** POPOLNO POMANJKANJE VITAMINOV **HIPOVITAMINOZA:** TELESU DELNO PRIMANJKUJE VITAMINOV **SINTETIČNI ZDRAVILA** MORAMO JEMATI SAMO PO ZDRAVNIKOVIH NAVODILIH KER ČE JIH JEMLJEMO NEKONTROLIRANO LAHKO NASTANE HIPERVITAMINOZA **ENER. VREDNOST:** VITAMINI JE NIMAJO VITAMINI: **A =**VPLIVA NA TVORBO KOŽE IN SLUZNICK ŠČITI PRED INFEKCIJAMI, VPLIVA NA VIDNE ČUTNICE POSLEDICE POMANKANJA: POROŽENJE KOŽE, KURJA SLEPOTA, HUJŠANJE ŽIVILA: RIBJE OLJE, MLEKO, MASLO, KORENJE, JAJCA, ŠPINAČA **B=** VPLIVA NA RAZVOJ OKOSTJA IN ZOB, KOŽA GA TVORI POD VPLIVOM SONČNIH ŽARKOV POSLEDICE POMANJKANJA: RAHITIS, DEFORMACIJE KOSTI ŽIVILA:MASTNE RIBE IN RIBJE OLJE, MASLOJ JAJCA **E=**VPLIVA NE DELOVANJE MIŠIC, VPLIVA NA PLODNOST POSLEDICE POMANKANJA: OSLABELOST MIŠIC, MOTNJE PRI PORODU ŽIVILA:V VEČINI ŽIVIL ZLASTI V KALČKIH ŽIT, V ZELENIH LISTNATIH VRTNINAH **K=** VPLIVA NA STRNJEVANJE KRVI POSLEDICE POMANJKANJA:KRVAVITVE ŽIVILA: ZELENE LISTNATE VRTNINE **C=** VPLIVA NA TVORBO VEZNEGA TKIVA, ZVIŠUJE ODPORNOST PROTI INFEKCIJAM POSLEDICE POMANJKANJA: NEODPORNOST PROTI INFEKCIJAM, SKORBUT ŽIVILA: PRESNA ZELENJAVA IN SADJE ZLASTI LIMONE **MINERALI:** SO ANOR. SNOVI IN SO SES. ENCIMOV IN HORMONOV, SO TUDI SES. TELESNIH TEKOČIN IN URAVNAVAJO PRITISK V PRG. **SKUPNE LASTNOSTI MINERALOV IN VITAMINOV:** OBOJI SO TOPNI V VODI IN OBOJI URAVNAVAJO BIOKEM. PROCESE **MAKROELEMENTI:** SO VE TELESU V VELIKIH KOLIČINAH **MIKROELEMENTI**: SO LE V SLEDOVIH **ZAKAJ MORAMO UŽIVATI RAZNOLIKO HRANO?** KER MINERALE DOBIMO Z RAZNOVRSTNO HRANO. J**OD JE DODAN NEKI ZAČIMBI KATERI?** SOL. KER JO TELO POTREBUJE **MINERALI: KALCIJ:** GRADIJO KOSTI, OMOGOČA NORMALNO DELOVANJE SRCA, OŽILJA, MIŠIC POSLEDICE POMANKANJA: RAHITIS PRI OTROCIH, KRHKOST KOSTI PRI ODRASLIH ŽIVILA: MLEKO, SIR, JAJCA, RASTL. ŽIVILA **FOSFOR**: GRADI KOSTI, JE SES. DEL BIOKATALIZATORJEV (ATP) POSLEDICE POMANKANJA: RAHITIS ŽIVILA:MLEKO,SIR ,JAJCA, MESO, RASTL. ŽIVILA **JOD:** SES. HORMONOV, ŽLEZE ŠČITNICE POSLEDICE POMANKANJA: GOLŠAVOST, MOTNJE V DUŠEVNEM RAZVOJU ŽIVILA: ŽIVILA IZ MORJA JODIRANA SOL **NATRIJ:** URAVNAVA OSMOTSKI PRITISK (ZADRŽUJE VODO V TELESU, SES. ŽELDOČNE KISLINE) POSLEDICE POMANKANJA:SLABOST, MOTNJE V DELOVANJU SRCA ŽIVILA: KUHINJSKA SOL, ŽIVILA ŽIVALSKEGA IZVORA **KALIJ:** URAVNAVA OSMOTSKI PRITISK V ORG, VPLIVA NA DELOVANJE MIŠIC POSLEDICE POMANKANJA: SLABOST, ZNIŽAN KRVNI PRITISK ŽIVILA : ŽIVILA RASTL. IZVORA