

**VITAMINI:OBČULJIVI SO NA:** DELOVANJE KISIKA (ADEC), SVETLOBO (AKC) VISOKO TEMP. (C)  
**TOPNI SO V:** MAŠČOBAH (ADEK), VODI(BC) ZAKAJ SO POTERBNI: URAVNAVAJO BIOKEM. PROCESSE V ORG., SO SES. ENCIMOV, PREPREČUJEJO NEKATERE BOLEZNI **AVITAMINOZA:** POPOLNO POMANJKANJE VITAMINOV **HIPOVITAMINOZA:** TELESU DELNO PRIMANJKUJE VITAMINOV **SINTETIČNI ZDRAVILA** MORAMO JEMATI SAMO PO ZDRAVNIKOVH NAVODILIH KER ČE JIH JEMLEMO 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 POMANKANJA:** RAHITIS, DEFORMACIJE KOSTI **ŽIVILA:**MASTNE RIBE IN RIBJE OLJE, MASLOJ JAJCA **E=**VPLIVA NE DELOVANJE MIŠIČ, VPLIVA NA PLODNOST **POSLEDICE POMANKANJA:** OSLABELOST MIŠIČ, MOTNJE PRI PORODU **ŽIVILA:**V VEČINI ŽIVIL ZLASTI V KALČKIH ŽIT, V ZELENIH LISTNATIH VRTNINAH **K=** VPLIVA NA STRNJEVANJE KRVI **POSLEDICE POMANKANJA:**KRVAVITVE **ŽIVILA:** ZELENE LISTNATE VRTNINE **C=** VPLIVA NA TVORBO VEZNEGA TKIVA, ZVIŠUJE ODPORNOST PROTI INFEKCIJAM **POSLEDICE POMANKANJA:** 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. PROCESSE **MAKROELEMENTI:** SO VE TELESU V VELIKIH KOLIČINAH **MIKROELEMENTI:** SO LE V SLEDOVH **ZAKAJ MORAMO UŽIVATI RAZNOLIKO HRANO?** KER MINERALE DOBIMO Z RAZNOVRSTNO HRANO. **JOD JE DODAN NEKI ZAČIMBI KATERI?** SOL. KER JO Telo POTREBUJE **MINERALI: KALCIJ:** GRADILJO KOSTI, OMOGOČA NORMALNO DELOVANJE SRCA, OŽILJA, MIŠIČ **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 MIŠIČ **POSLEDICE POMANKANJA:** SLABOST, ZNIŽAN KRVNI PRITISK **ŽIVILA :** ŽIVILA RASTL. IZVORA