

VITAMINI

POMEN VITAMINOV:

Hrana, ki jo uživamo, mora vsebovati tudi snovi, ki se imenujejo vitamini. Ime vitamin je nastalo, ko je dr. Funk odkril prvi vitamin (vita = življenje, amin = skupina spoji, ki vsebujejo dušik). Takrat so mislili, da so vsi vitamini dušikove spojine. To ni več točno, ime pa se je ohranilo. **Vitamini so snovi, ki s**

svojim delovanjem uravnavajo presnovo in ščitijo organizem pred različnimi boleznimi. Vitamini omogočajo v telesu pravilno razporeditev in izkoriščanje energetskih in gradbenih snovi in uravnavajo veliko drugih življenjskih procesov.

Za vzdrževanje normalnega zdravja zadostujejo prav majhne količine vitaminov, zato njihove dnevne potrebe zaznamujemo s tisočinami grama. Vitamini so naravni antioksidanti, ki preprečujejo škodljivo delovanje nekaterih snovi.

OBSTOJNOST VITAMINOV:

Občutljivost na:	Vitamini:
temperaturo	B ₁ , C
zrak (kisik)	A, D, E, K, C, B ₂
svetlobo	A, E, K, C, B ₁ , B ₂
vodo	C, skupina B
kemikalije	B ₁ , B ₂ , B ₁₂ , C

VITAMIN A:

Je nujno potreben za pravilno rast in za razvoj kostnih in vseh drugih celic v telesu oziroma tkiva, torej tudi za organizem kot celoto. Vitamin A nas varuje pred infekcijami, zato ga imenujemo tudi antiinfekcijski vitamin. Pospesuje normalno prebavo in apetit. Vitamin A je pomemben, ker izboljšuje vid, pomaga očem, da se prilagodijo mraku itd. Pomanjkanje vitamina A povzroča motnjo vida, ki ji pravimo >>kurja slepota<<, zmanjšano odpornost proti kužnim boleznim. Ta vitamin se topi v maščobah in razpada na zraku in svetlobi.

Vitamin A vsebujejo jetra, jajca, mlečni izdelki-predvsem maslo. V živilih rastlinskega izvora, posebno tistih, ki so rumene barve (korenje, marelice, breskve).

VITAMINI SKUPINE B:

Sestavljajo skupino sorodnih snovi. Da jih lažje razlikujemo, jih označimo še z dodatnim številkami ob črki: vitamin B₁, vitamin B₂. Vitamin skupine B so potrebni za živčevje, rast, kri, polt. Pomanjkanje posameznih vitaminov skupine B povzroča vnetje živcev, kože, oči, prebavne motnje in oviranje rasti. Vplivajo na celično presnovo, na izkoriščanje hranilnih snovi. Te vitamine najdemo v ovojnici žitnih zrn, v črnem kruhu, kvasu, grahu, fižolu, mleku, orehah, drobovini.

VITAMIN C:

Ena izmed najdragocenejših sestavin sadja in zelenjave. V vodi je topljiv. Živila živalskega izvora ga vsebujejo prav malo ali pa nič. Vpliva na trdnost kapilar in krepi odpornost organizma. Sodeluje pri oblikovanju zob in kosti. Pospešuje vezavo železa v krvi. Pomanjkanje vitamina C v hrani povzroča krvavenje zob in vnetje dlesni, izgubo apetita, neodpornost proti kužnim boleznim, zaostajanje v rasti... Da bi torej izkoristili kar največ vitamina C, uporabljajmo kolikor mogoče svež živila, sveže sadje in zelenjavo pa moramo hraniti na hladnem in suhem mestu, če je mogoče v hladilniku. Najdemo ga v vsem svežem sadju in zelenjavi. Zlasti dosti ga je v jagodičastem sadju, zeleni papriki, zelju, ohrovtu in kislem zelju. Pozimi so pomemben vir vitamina C, limon, pomaranče, grenivke, kivi...

VITAMIN D:

Vitamin D je potreben za normalen razvoj kost in zob, zato ga dojenčki in otroci potrebujejo več kot odrasli. Znamenja da primanjkuje vitamina D, se kažejo že v zgodnji dobi v obliki bolezni rahitis (nagibanje h krčem, mehke kosti, mišična slabost, pozen razvoj zobovja). Zato moramo ta vitamin dodajati svojim otrokom v obliki ribjega olja. Posebno to velja ta zimski čas, ko je povprečna prehrana ne vsebuje dovolj vitamina D. Ta vitamin dobimo z živilih živalskega izvora (maslo, rumenjak, ribje olje). V živilih rastlinskega izvora ga najdemo v obliki provitamina, ki se pod vplivom sončnih žarkov spreminja v naši koži v vitamin D.

DELITEV VITAMINOV PO TOPNOSTI:

- Topni v vodi: B₁, B₂, B₆, B₁₂, C
- Topni v maščobah: A, D, E, K,

KAZALO:

VSEBINA	STRAN
Pomen vitaminov	
2	
Obstojnost vitaminov	2
Vitamin A	3
Vitamin B	3
Vitamin C	
4	
Vitamin	D
5	
Delitev vitaminov po topnosti	5