

NEENERGIJSKE HRANILNE SNOVI:

Vitamini (vita - zivljenje, amin - snov, ki vsebuje dušik)

Vitamini so esencialna hranilna snov → so nujno potrebni za rast in razvoj, v telo jih vnašamo s hrano. Če jih telo ne dobi dovolj govorimo o hipovitaminozi; hipovitaminozo lahko sprožijo tudi povečane potrebe po vitaminih, to so pa bolezni, nosečnost in dojenje.

Če pride do popolnega pomanjkanja nekega vitamina nastopi avitaminoza.

Če pa v telo vnašamo preveč vitamina govorimo o hipervitaminozi; hipervitaminoza je nevarna samo za vitamina A in D.

Vitamini se nahajajo v takih oblikah, kot jih telo potrebuje, razen dveh vitaminov, ki se nahajata v obliki provitamina ali predvitamina; to sta A → beta karoten (barvilo) in D → ergosterol (v koži).

Vitamini so topni v maščobah in pa v vodi.

V maščobah so topni: D, E, K, A in F.

- Vitamine, topne v maščobi, zagotavljamo z živili, ki vsebujejo maščobe (mleko, jajca, meso, lupinasto sadje...)

V vodi so topni: C, H in B-kompleks.

- Vitamini, ki so topni v vodi, večinoma zagotavljamo telesu s svežim sadjem in z zelenjavo ter žiti.

Mineralne snovi

Mineralne uvrščamo med esencialne snovi. Gradijo kosti in zobovje, so sestavni del encimov in hormonov, uravnavajo osmotski tlak ter sodelujejo pri kemijskih procesih.

Glede na razširjenost in dnevne potrebe organizma, mineralne snovi delimo na makroelemente in mikroelemente.

Makroelementi: kalcij, fosfor, magnezij, kalij, natrij...

Mikroelementi: železo, cink, jod, fluor, selen...

Mineralne snovi so pomembne zaščitne snovi. Večino mineralnih snovi zagotavljamo organizmi s sadjem in z zelenjavo, nekatere tudi z mesom, mlekom in žiti (mešana prehrana).