**VITAMINI**

* življenjsko pomembne snovi
* organizem jih ne more tvoriti sam, lahko pa jih sintetizira iz metabolne predstopnje vitaminov, provitaminov
* vitamine ponavadi dobimo s hrano

vitamin A : topen v maščobah, shranjuje s v maščobnih tkivih, najdemo ga v jajčnem rumenjaku, sadju in zelenjavi

vitamin B : ni vodotopen, zato se nenehno izloča z urinom, vsak dan ga moramo pridobivati v zadostnih količinah

vitamin C : ni vodotopen, zato se nenehno izloča z urinom, vsak dan ga moramo pridobivati v zadostnih količinah, služi za obrambo pred okužbami, ter sodeluje pri proizvajanju krvi, najdemo ga pa predvsem v sadju in zelenjavi

vitamin D : topen v maščobah, sodeluje pri razvoju zob in kosti, najdemo ga v jetrih, ribjem olju …

vitamin E : topen v maščobah, shranjuje s v maščobnih tkivih, najdemo ga predvsem v zelenjavi