

VİTAMİNLER

- * Organik düzenleyicilerdir
- * Enzimlerin yapısına koenzim olarak katılırlar
- * Yapıcı, onarıcı ve enerji verici değışiklerdir
- * Genellikle insan vücuduna dışarıdan hazır alınırlar
- * Hücre zarından geçebilecek kadar küçüktürler
- * Eksikliklerinde hastalıklar ortaya çıkar
- * Bir vitaminin eksikliği başka bir vitaminle giderilemez
- * Yüksek sıcaklık, ışık, pH, metal ve oksijenler olumsuz etkilerinde

Yağda ve Suda Çözünen Olmak Üzere İki Grupta İncelenir

Yağda Çözünen Vitaminler

- * Fazlası karaciğerde depo edilebilir
- * Eksikliği hemen hissedilmez
- * Uzun süre fazla alınması zehir etkisi yapabilir

A vitamini

- * Pro vitamin A şeklinde alınıp ince bağırsak ve karaciğerde aktif A vitamini dönüşür. (Pro vitamin A = Karoten)
- * Görme, büyüme, üreme, bağışıklık, kan yapımı ve embriyo gelişimi için gereklidir.
- * Gece iyi görmeyi sağlayan rodopsin pigmenti yapımına katılır. Bu sebeple eksikliğinde gece körlüğü görülür
- * Uzun süre yüksek dozda alınırsa zehirlenme etkileri gösterir

Hücre farklılaşmasına yardımcı olur → sperm oluşumu, embriyotik gelişim

D Vitamini

- * Deride güneş ışınlarının etkisiyle oluşan Pro vitamin D karaciğer ve böbreklerde aktif D vitamini dönüşür

* Kalsiyum ve fosforun ince bağırsaktan emilmesini ayrıca kemik ve dişlerde depolanmasını sağlar

* İdrarla kalsiyum ve fosfor atılmasını azaltır

* Hava ve ısıyla yapısı bozulabilir ancak sıcaklığa dayanıklıdır

* Çocuklarda eksikliğinde raşitizm, büyülerde eksikliğinde osteomalazi görülür.

* Vücutta normalden fazla alınması eklemlerde ve yumuşak dokularla tıkanıklığa sebep olur

E vitamini

* Antioksidan özellik gösterir

* Doymamış yağ asitlerinin oksitlenmesini engeller

* Hücrelerin daha uzun yaşamasını ve yenilenmesini sağlar

* Hücre zarının korunmasında ve damar tıkanıklığının önlenmesinde önemlidir

* Tümör oluşumunu engeller

* Alzheimer hastalığının ilerlemesini yavaşlatır

* H_2O_2 'nin parçalanmasında etkilidir

* Eksikliğinde kısırlık görülebilir

K vitamini

* O_2 'li ortamda ve kanın pıhtılaşmasında görev alan bazı enzimlerin yapımına katılır

* B vitamini ile birlikte kalın bağırsakta bazı bakteriler tarafından üretilir

* Eksikliğinde kanın damar dışında pıhtılaşma süresi uzar

Düzensiz antibiyotik

kullanımı B ve K vi-

تامini eksikliğine

sebept olabilir

Safra kesesi problemleri

ve yağlı besinlerin

az alınması A, D, E, K

eksikliği yapabilir

Suda Çözünen Vitaminler

- * Vücutta depolanmazlar
- * Fazlası idrarla atılır. Bu sebeple günlük alınmalıdır
- * Eksiklik belirtileri yaşla eriyenlere göre daha çabuk görülür.

B grubu vitaminler

- * Metabolizmada koenzim olarak iş görebilir
- * Kalın bağırsaktaki bakterilerce üretilir
- * Eksikliğinde beriberi, pelagra, yorgunluk, anemi, sinirsel bozukluklar görülür

Beriberi

- * Sinir sistemi hastalığıdır
- * Yürüme bozuklukları, kas erimesi, refleks kaybı

Pelagra

- * Psikolojik sorunlar, ishal, konstipasyon, cilt enfeksiyonları, ağız içi yaraları

C vitamini

- * Antioksidan özellik gösterir
- * Bağışıklık sisteminin güçlenmesinde ve diş sağlığında etkilidir
- * Eksikliğinde diş eti çekilmeleri ve kanamaları, halsizlik, eklemlerde ağrı ve yaraların geç iyileşmesi şeklinde etkiler gösteren skorbut hastalığı görülür
- * Demir ve folik asitin kana geçmesini kolaylaştırıp kansızlığı önlemede etkilidir