

VİTAMİNLER:

Hücrelerin normal metabolizması için gerekli organik maddelerdir.

Vitaminler :

Metabolizmadaki olaylarda görev alan enzimlerin önemli bir kısmını meydana getirir. Bu nedenle de

- Sağlıklı büyüme ve gelişme için
- Metabolizmadaki olayların düzenli yürüyebilmesi için son derece önemli maddelerdir.

- **Vitaminler vücut içinde yapılmaz.**
- **Daima dışardan hazır olarak besin maddeleriyle birlikte alınırlar.**

Vitaminlerin bazıları vücutta depo edilebilir. Örneğin özellikle yağda eriyenler, A, D ve en çok da E vitamini)

bazıları ise vücutta hemen hemen hiç depo edilmez Örneğin C vitamini.

Vitaminler yağda ve suda eriyen vitaminler olmak üzere ikiye ayrılır.

- **Yağda eriyen vitaminler: (A, D, E ve K)**

- **Suda eriyen vitaminler: (B kompleksi, C, H ve P vitaminleri)**

Yağda eriyen vitaminler

1.A vitamininin en önemli görevi görme pigmentlerinin yapısına katılmasıdır.

A vitamini eksikliğinde gece körlüğü, göz küresinde görme bozuklukları görülür.

A vitamini balık yağı, tereyağı, yumurta sarısı, süt, peynir ve havuçta bulunur.

2. D vitamini gereksiniminden az alındığında vücuttaki Ca-P dengesi bozulacağından kemiklerde ve dişlerde yumuşama meydana gelir. Raşitizm bunun en görülür belirtisidir ve özellikle çocuklarda görülür.

D vitamini en çok balık yağı olmak üzere karaciğer,yumurta ve peynirde bulunur.

3.E vitamini döllenenin ve plasentanın oluşmasında, testislerin ve yumurtalıkların gelişmesinde önemli rol oynar, kısırlığı önler.

E vitamini yeşil sebze, et,karaciğer ve en çok bitkisel yağlarda bulunur.

4. K vitamini kanın pıhtılaşmasında rol oynar karaciğerde oluşmasını sağlar.

K vitamini eksikliğinde kan pıhtılaşmasında gecikme veya hiç pıhtılaşmama görülür.

K vitamini yeşil bitkiler, bitkisel yağlar, karaciğer ve yumurtada bulunur.

Suda eriyen vitaminler

1. Büyük bir kısmını B kompleksleri meydana getirir (B1, B2, B5, B6, B12).

Sinir ve kasların normal gelişme ve çalışmasını, al ve akyuvarların oluşunu sağlar. Kansızlığı önler.

Tahılların kabuklarında, mayalarda (bira mayası) taze sebze ve meyvede, taze et, süt, yumurta ve karaciğerde bulunur.

2.C vitamini bağ dokusunun oluşması için gereklidir.Yetersizliđinde kılcal kan damarları zayıflar,diş etlerinde çekilme,iltihaplanma şeklinde görülen skorbüt hastalığı kendini gösterir. C vitamini Vücudu enfeksiyonlara karşı korur.Yeşil sebze ve meyvelerde bulunur.

➤ **Vitaminler vücutu hastalıklardan koruyan,direnci artıran,taze meyve,sebze ve diğer besinlerde bulunan maddelerdir.Bitkisel besinler en iyi vitamin kaynağıdır.**

➤ **Vitaminler ısı, ışık. oksijen etkisiyle bozulabilir. Bu nedenle sebze ve meyveler taze tüketilmelidir.**