

Vitaminler

VİTAMİNLER

Karbonhidrat, protein ve yağların vücuttaki görevlerini gerçekleştirmelerine yardımcı olan, büyüme ve gelişme için gerekli organik ögelerdir.

Vitaminler, suda ve yağda eriyen vitaminler olmak üzere ikiye ayrılırlar.

Vitamin A, D, E ve K yağda eriyen vitaminlerdir.

Vitamin A: Gözün görme işlevini yerine getirebilmesinde etkilidir.

Vitamin D: Kemik sağlığı için
gereklidir.

Vitamin E: Kan hücrelerinin dayanıklılığını sağlar, üreme sağlığını olumlu yönde etkiler.

Vitamin K: Kanın pıhtılaşmasını sağlar.

B grubu vitaminler

B grubu vitaminler, karbonhidrat, protein ve yağların vücutta kullanılabilmesi için gereklidir.

Vitamin B₁: Tiamin.

beriberi

Vitamin B₂ (Riboflavin)

- **Angular stomatitis**

Niasin Yetersizliđi - Pellegra

Folik asit

- Nükleik asit yapımı, hücre bölünmesi, büyümede etken.

Vitamin C: Kemik ve diş sağlığı için
önemli bir vitamindir.

Vitamin B₁₂

- Kan, sinir ve diğer hücrelerin yapımı ve devamlılığını sağlar.