

WPLYW WITAMIN NA FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU

Składnikiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu są witaminy. Nie są one wytwarzane samoistnie, dlatego muszą być dostarczane do organizmu z pożywieniem lub farmakologicznie.

Niedobór witamin może powodować bardzo poważne choroby, ponieważ niezbędne są dla wzrostu i rozwoju organizmu oraz prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych.

Do niedawna sądzono, że istnieje tylko trzynaście witamin:

- witamina A,
- osiem różnych witamin B,
- witamina C,
- witamina D,
- witamina E,
- witamina K.

Dziś wiemy, że witamin istnieje o wiele więcej niż sądzono. A każda z nich wpływa inaczej na nasz organizm.

Długotrwały niedobór witamin powoduje **awitaminozę**, natomiast nadmiar **hiperwitaminozę**.

Witaminy dzielimy na dwie grupy: **rozpuszczalne w wodzie i rozpuszczalne w tłuszczach**.

Rozpuszczalne w wodzie: C i B.

Powinniśmy je spożywać z codzienną dietą, ponieważ nasz organizm nie potrafi ich magazynować. Nadmiar tych witamin wydalamy z moczem lub z potem.

Rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E, K.

Ich przyswajalność uzależniona jest od obecności tłuszczu w pożywieniu. Spożywając witaminy z tej grupy należy spożywać również tłuszcz.

Produkty zawierające określony typ witamin:

WITAMINY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA			
NAZWA	OBJAWY NIEDOBORU	NAJBOGATSZE ŹRÓDŁA WITAMIN	WZROSTAJĄCE
A RETINOL	- kura ślepoty - zahamowanie wzrostu - suchota i łuszczenie skóry - sucha, łamliwe włosy - kruche, wolno rosnące paznokcie	 wątróbka, olej z wątróbki, marchewka, sałatka zielona, ser, jajka	
C KWAS ASKORBINOWY	- skorbuc - wzmocnienie gojenia się ran - osłabienie, utrata apetytu - uszkodzenie naczyń krwionośnych - zmniejszenie odporności na infekcje	 czarna porzeczka, czerwona papryka, kiwi, kalafior, truskawki, cytryny	
D KALCYFEROL	- krzywica u dzieci - osteoporoza u dorosłych - zmniejszenie składu kostnego - złe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego	 wątróbka, olej, łosoś, makrela, tunczyk, sardynki, śledź	
E TOKOFILOL	- zanik mięśni - pogorszenie i starzenie się skóry - osłabienie koncentracji - nadciężnienie	 olej z ziarna i słonecznikowy, orzechy włoskie, orzechy ziemne, sardynki, fasola, szpinak	
H BIOTYNA	- łupież, zmiany skórne - podwyższenie poziomu cholesterolu - bóle mięśniowe - osłabienie i apatia	 drożdże, jajka, orzechy włoskie, orzechy ziemne, sardynki, orzechy	
K FOLYNYN	- skaza krwotoczna - wydłużony czas krzepnięcia krwi	 szpinak, kiwi, brokuły, sałata, kalafior, kapusta	
B₁ TYAMINA	- zaburzenia czynności centralnego układu nerwowego - choroba beri-beri - niewydolność krążenia - zaburzenia w przewodzie pokarmowym	 drożdże, ziarna słonecznika, olej z słonecznika, groch, orzechy pistacjowe, wieprzyna	
B₂ RYBOKALCYN	- zahamowanie wzrostu - zmiany chorobowe w jamie ustnej - zmiany chorobowe oczu - łojotok	 drożdże, wątróbka, orzechy, jajka, drożdże, orzechy	
B₃ NACZYNA	- choroby skórne - osłabienie - bóle głowy - biegunki, spadek masy ciała	 drożdże, orzechy ziemne, orzechy włoskie, wątróbka, łosoś, tunczyk	
B₆ PIRODOKSYNA	- nieprawidłowości w układzie nerwowym - stany zapalne skóry - zapalenie błony śluzowej jamy ustnej - zwiększona podatność na infekcje - niedokrwistość	 drożdże, wątróbka, ziarna słonecznika, olej z słonecznika, orzechy włoskie, orzechy, banan	
B₉ KWAS FOLYNY	- zaburzenia rozwojowe o płodu - niedokrwistość - zahamowanie wzrostu - bezpłodność	 drożdże, orzechy ziemne, groch, szpinak, jajka, sałata	
B₁₂ CYANOKOBALAMINA	- niedokrwistość - zaburzenia żołądkowo-jelitowe - stany zapalne uszu - zaburzenia w układzie nerwowym	 wątróbka, skorupki, olej, łosoś, makrela, sardynki, śledź	

Pozdrawiam Was serdecznie.

Anna Listowska