

## WPŁYW 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	OPIS
<b>A</b> RETINOL	- biała ślepota - zahamowanie wzrostu - suchota i łuszczenie skóry - suche, łamliwe włosy - kruchość, wiotkość paznokci		
<b>C</b> KWAS ASKORBINOWY	- skurcz - wzdęcie, gębie się ran - osłabienie, utrata apetytu - osłabienie naczyń krwionośnych - zmniejszenie odporności na infekcje		
<b>D</b> KALCYFEROL	- krzywica u dzieci - osteoporoza u dorosłych - zmniejszenie składu kostnego - złe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego		
<b>E</b> TOKOFEROL	- zanik mięśni - pogorszenie i starzenie się skóry - osłabienie kości - nadciężenie		
<b>H</b> BIOTYNA	- łupież, zmiany skórne - podwyższenie poziomu cholesterolu - bóle mięśniowe - osłabienie i apatia		
<b>K</b> FOLYNYN	- skaza krwotoczna - wykluzony stan krzepnięcia krwi		
<b>B<sub>1</sub></b> TIAMINA	- zaburzenia czynności centralnego układu nerwowego - choroby beri-beri - niewydolność krążenia - zaburzenia w przewodzie pokarmowym		
<b>B<sub>2</sub></b> RYBOKALCYN	- zahamowanie wzrostu - zmiany chorobowe w jamie ustnej - zmiany chorobowe oczu - łojotok		
<b>B<sub>3</sub></b> NIACINA	- choroby skórne - osłabienie - bóle głowy - biegunka, spadek masy ciała		
<b>B<sub>6</sub></b> PIRODOKSYNINA	- nieprawidłowości w układzie nerwowym - stany zapalne skóry - zapalenie błony śluzowej jamy ustnej - zwiększona podatność na infekcje - niedokrwistość		
<b>B<sub>9</sub></b> KWAS FOLYNY	- zaburzenia rozwojowe u płodu - niedokrwistość - zahamowanie wzrostu - bezpłodność		
<b>B<sub>12</sub></b> CYANOKOBALAMINA	- niedokrwistość - zaburzenia zakaźnego-jelitowe - stany zapalne łożyska - zaburzenia w układzie nerwowym		

Pozdrawiam Was serdecznie.

Anna Listowska