

Είναι οργανικές ενώσεις απαραίτητες για την λειτουργία του οργανισμού μας, που είτε δεν μπορεί να τις συνθέσει μόνος του, είτε τις συνθέτει αλλά σε μικρότερες από τις αναγκαίες ποσότητες.

□

Ταξινομούνται με βάση την βιολογική & χημική τους δραστηριότητα, πχ. Κάποιες λειτουργούν σαν ορμόνες (Βιταμίνη D) ή σαν αντιοξειδωτικά (βιταμίνη E & C) κλπ.

□

□ **Λιποδιαλυτές:**

□

Βιταμίνη A (ρετινόλη, καροτινοειδή)□

Επιδρά στην όραση & το δέρμα. Αποθηκεύεται στο συκώτι μας.

Βρίσκεται: Γάλα, τυριά, βούτυρο, συκώτι, σπανάκι, μαρούλι, καρότα, κρόκος αβγού.

Βιταμίνη D (χοληκαλσιφερόλη) :

Επιδρά: στα οστά & δόντια, τον μεταβολισμό ασβεστίου & του φωσφόρου

Αλληλεπιδρά με το φως του ήλιου για παραγωγή της από το δέρμα μας, σολομός, τόνος, Γαλακτοκομικά, συκώτι

□

Βιταμίνη E (τοκοφερόλη):

Αντιοξειδωτική δράση, καταπόλεμηση τοξινών, παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων

Βρίσκεται: Ελαιόλαδο & φυτικά λιπαρά, δημητριακά, συκώτι, αβγά, ψωμί

□

Βιταμίνη K1 (κινόνη) :

Επιδρά στην πήξη του αίματος

Βρίσκεται: Φρούτα, δημητριακά, σπανάκι

□

Βιταμίνη K2 :

Συντίθεται στην εντερική μας χλωρίδα

□

Υδατοδιαλυτές: □ □

□

Βιταμίνη B1 (θειαμίνη) :

Επιδρά: στο νευρικό σύστημα, απαραίτητο συνένζυμο για τον μεταβολισμό των υδατανθράκων

Έλλειψη της προκαλεί τη Νόσο beri-beri & νευρολογικές διαταραχές

Βρίσκεται στα : Όσπρια, βύνη, δημητριακά, γάλα, συκώτι, φυστίκια, χοιρινό

□

Βιταμίνη B2 (ριβοφλαβίνη) :

Επιδρά στην οξειδωτική δράση των κυττάρων, δέρμα, νύχια, μαλλιά,

Έλλειψή της προκαλεί δερματίτιδες, φωτοφοβία, γλωσσίτιδα

Βρίσκεται στα : Όσπρια, ψάρια, πράσινα λαχανικά, γάλα & γαλακτοκομικά, σκώτι, δημητριακά

□

Βιταμίνη B3 (νιασίνη)

Επιδρά στον Μεταβολισμό των υδατανθράκων

Έλλειψή της προκαλεί : πελάγρα, στοματίτιδα, γλωσσίτιδα, αϋπνία, διάρροια

Βρίσκεται στα : Όσπρια, γάλα & γαλακτοκομικά, σκώτι, δημητριακά, μοσχάρι, αβγά.

□

Παντοθενικό οξύ

Επιδρά στον μεταβολισμό του λίπους & των πρωτεϊνών

Βρίσκεται στα : Όσπρια, συκώτι, δημητριακά, μισχάρι

□

Βιταμίνη B6 (πυριδοξίνη) :

Επιδρά στον μεταβολισμό των υδατανθράκων & των πρωτεϊνών & τον σχηματισμό της αιμοσφαιρίνης (αναιμία)

Έλλειψη της προκαλεί νευρίτιδα

Βρίσκεται στα : Όσπρια, συκώτι, ψάρια, μπανάνες, δημητριακά, χοιρινό, αβγά

□

Φυλλικό οξύ :

Επιδρά στον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, νευρικές διαταραχές. Απαραίτητη στους 3 πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης.

Έλλειψη της προκαλεί προβλήματα στο ήπαρ & την σπλήνα, γαστρεντερικές διαταραχές

Βρίσκεται στα : Καρότα, Όσπρια, βρώμη, συκώτι, μη αποφλοιωμένα δημητριακά, βερύκοκα, αβοκάντο, κρόκος, αβγού, αγελαδινό γάλα

□

Βιοτίνη :

Επιδρά στον μεταβολισμό των υδατανθράκων & του λίπους

Βρίσκεται στα : Συκώτι, δημητριακά, μοσχάρι, αβγά, γάλα αγελάδας

□

Χολίνη :

Επιδρά στην μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων & στο ήπαρ

Βρίσκεται στα : Όσπρια, συκώτι, δημητριακά, μοσχάρι, αβγά

□

B12 (Κυανοκοβαλαμίνη) :

Επιδρά στον μεταβολισμό των υδατανθράκων, στην σύνθεση των πρωτεϊνών & τον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων

Βρίσκεται στα : Γάλα & γαλακτοκομικά, αβγό, ψάρια, κοτόπουλο, μοσχάρι, συκώτι.

□

Βιταμίνη C :

Βοηθά στην άμυνα του οργανισμού απέναντι σε ιούς & βακτήρια

Βρίσκεται στα : Εσπεριδοειδή, ντομάτες, πιπεριές, πατάτες, πράσινα λαχανικά, & τα περισσότερα φρούτα

□

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Είναι απαραίτητα για την δημιουργία νέων ιστών & συμμετοχή σε όλες τις ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού μας.

□

Φωσφόρος

Επιδρά στην δόμηση των οστών, την διαβίβαση των ωευρικών ερεθισμάτων, τον μεταβολισμό λιπών, των πρωτεϊνών & των υδατανθράκων

Βρίσκεται στα : γάλα, τυρί, κρέας, κρόκος του αβγού και λαχανικά

□

Σίδηρος

Βρίσκεται στα : κρέας, κρόκος του αβγού, όσπρια, πράσινα λαχανικά & καρύδια

□

Ασβέστιο

Επιδρά στα : οστά, δόντια, νευρικό σύστημα, πήξη του αίματος, συσπάσεις των μυών.

Βρίσκεται στα : Γάλα & γαλακτοκομικά, βούτυρο, πράσινα λαχανικά□

□

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ :□

Βρίσκονται σε ελάχιστες ποσότητες αλλά είναι απολύτως απαραίτητα για την λειτουργία του οργανισμού.

Ψευδάργυρος, Χαλκός, Μόλυβδος, Κάδμιο,

Χρώμιο, Κοβάλτιο, Νικέλιο

ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΕΜΠΟΔΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

α) Στο ασπράδι του αβγού υπάρχει η Αβιδίνη που εμποδίζει την απορρόφηση της Βιοτίνης

β) Πυριθαιαμίνη εμποδίζει τα ένζυμα να χρησιμοποιήσουν την Β1 (θειαμίνη)