



Vitamine

I. Generalități

Vitaminele sunt substanțe cu structură complexă care au acțiune reglatoare a funcțiilor celulelor, asemănându-se din acest punct de vedere cu enzimele sau hormonii;

Unele vitamine sunt folosite de organism în sinteza unor coenzime – componente ale biocatalizatorilor (vitamina B₁, B₂, B₆).

Vitamine: - liposolubile (solubile în grăsimi): A, D, E, F, K;

- hidrosolubile (solubile în apă): B, C, PP;

Lipsa vitaminelor – **avitaminoze**, produc boli grave și în final moartea organismului.

II. Principalele vitamine

Vitamina	Necesar zilnic (mg)	Surse	Importanță
A (Axeroftol)	1 - 2	Ficat de pește, ouă, unt, morcovi, roșii, fructe galbene, frunze	-funcționarea normală a retinei; -carențele determină boli ale pielii și creștere anormală la copii;
B ₁ (Tiamină)	1 - 3	Drojdie, carne, germeni de grâu, nuci, fasole, lapte	-favorizează "arderile" la nivelul celulelor; -creșterea și dezvoltarea nervilor și mușchilor;
B ₂ (Riboflavină)	1	Germeni de grâu, ficat, carne, lapte, legume verzi, ouă	-lipsa acesteia duce la boli ale cavității bucale și ochilor;
B ₁₂ (Antianemică)	0,001	Ficat proaspăt, carne, pește, lapte	-ajută la formarea globulelor roșii.
C (Acid ascorbic)	50-100	Citrice, legume proaspete, stafide, ardei, varză, lapte, alune	-determină starea bună a dinților, oaselor, vaselor de sânge, lipsa ei duce la apariția scorbutului;
D (calciferol, vitamina antirahitică)	0,01	Ulei de ficat de cod, ficat, smântână, gălbenuș de ou.	-se formează în organism sub acțiunea razelor ultraviolete; -rol în creșterea oaselor și dinților, are efect doar dacă există calciu suficient, altfel duce la apariția rahitismului;
E (tocoferol, vitamina fertilității)	1	Germeni de grâu, soia, ficat, unt, fulgi de ovăz, gălbenuș de ou	-necesară pentru reproducere normală, metabolismul nervilor și al mușchilor (ajută la creștere);
K (Filochinonă)	1	Legume cu frunze verzi, ficat de porc, ouă, lapte	-ajută la coagularea sângelui, lipsa ei provoacă un sindrom hemoragic grav;
PP (Nicotidamidă)	15	Ficat, rinichi, pește, nuci, porumb.	-lipsa ei duce la apariția pelagrei.