Vitaminele

Au realizat: Cristina PRODAN
Lilian RUSSU

Ce sunt vitaminele?

Vitaminele sunt substanțe chimice organice necesare în cantități mici pentru ca organismul să fie sănătos. Majoritatea vitaminelor nu pot fi sintetizate de către organism, deci ele trebuie obținute din alimentație. Termenul de vitamine nu cuprinde alți nutrienți esențiali cum ar fi mineralele, acizii grași esențiali sau aminoacizii esențiali.

Clasificarea vitaminelor

Vitaminele se clasifică în două categorii: **liposolubile** (prezente în ţesuturile grase şi musculare ale corpului şi care sunt absorbite prin intermediul tractului intestinal cu ajutorul grăsimilor)
şi **hidrosolubile** (care nu rămân pentru mult timp în organism, fiind eliminate prin intermediul urinei).

Vitamine liposolubile: A, D, E, K.

Vitamine hidrosolubile: C şi B

ALIMENTE BOGATE ÎN VITAMINE

Pentru ca organismul nostru sa ramana sanatos si sa realizeze atributiile sale, trebuie sa-i asiguram toate substantele hranitoare necesare. Este decisiva aprovizionarea cu vitamine deoarece corpul uman nu poate produce singur toate cele necesare. Vitaminele participa in organismul uman la diversele procese si sunt cele care raspund de buna dispozitie si prospetime zilnica. Pentru a preveni o deficienta de vitamine, trebuie sa punem accent pe o alimentatie sanatoasa si echilibrata. Recomandate in mod deosebit sunt urmatoarele 10 alimente care ofera un mix de vitamine necesar organismului.

Morcovii

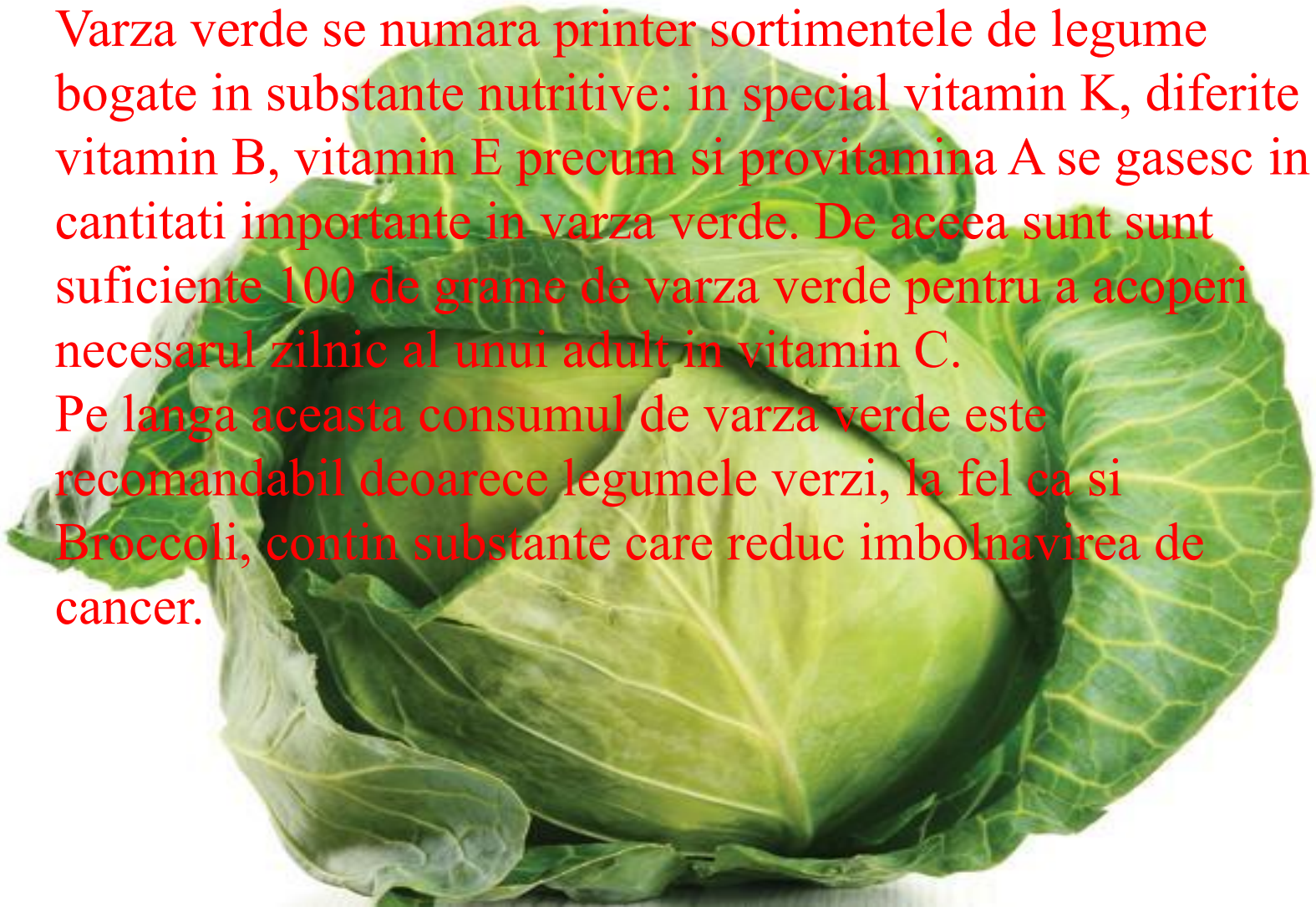
Morcovii sunt recomandati pentru a furniza corpului nostru vitamina A: 100 de grame contin in medie un miligram de Provitamina A si acopera astfel necesarul zilnic al adultilor cu 50 la suta. Vitamina A este de o importanta deosebita pentru acuitate vizuala – in special noaptea. Pe langa aceasta profitam si de efectul antioxidant al acestora. Vitamina A neutralizeaza in organism radicalii liberi si impiedeca astfel afectarea celulelor noastre sau ale ADN-ului.
Deoarece vitamina A face parte din grupa vitaminelor liposolubile, ar trebui consumate impreuna cu morcovii si ceva grasimi, precum smantana, unt sau ulei. Altfel vitamina este greu valorificata de catre organism.

Carnea de vită

Carnea nu este neaparat sanatoasa, deoarece nu contine doar colesterol, dar si acizi grasi saturati. Carnea este insa si un bun furnizor de vitamine: carnea de vita contine de exemplu multe vitamine din grupa B, in special B12. In 100 de grame de carne de vita se gasesc aproape cinci micrograme de vitamina B12 – acoperind astfel necesarul zilnic. In plus, carnea de tiva mai contine cantitati importante de biotina si niacina. Sugestie: Nu consumati mai mult de 600 de grame de carne pe saptamana. Atunci cand o faceti, consumati in special filet sau muschi slab.

Varza

Varza verde este o leguma tipic de iarna, care din Septembrie se gaseste pe urma intreaga iarna in magazine. Varza verde se numara printer sortimentele de legume bogate in substante nutritive: in special vitamin K, diferite vitamin B, vitamin E precum si provitamina A se gasesc in cantitati importante in varza verde. De aceea sunt sunt suficiente 100 de grame de varza verde pentru a acoperi necesarul zilnic al unui adult in vitamin C.
Pe langa aceasta consumul de varza verde este recomandabil deoarece legumele verzi, la fel ca si Broccoli, contin substante care reduc imbolnavirea de cancer.



Nu putem trăi fără vitamine

- Vitaminele sunt indispensabile sănătăţii şi fiecare dintre ele (A, B, C, D, E şi K) joacă un rol important şi bine stabilit în funcţionarea corpului. Ele participă la procesele vitale, ne ajută să luptăm împotriva infecţiilor şi previn îmbătrânirea precoce. Deficitul uneia sau mai multor vitamine are efecte deloc de neglijat asupra sănătăţii. Spre exemplu, lipsa de vitamina D provoacă demineralizarea osoasă şi grăbeşte apariţia osteoporozei. Lipsa vitaminei A se traduce prin tulburări de vedere. Deficitul vitaminelor din grupul B are consecinţe nefaste asupra sistemului nervos. Organismul nu poate să le fabrice singur (cu excepţia vitaminei D), motiv pentru care aportul zilnic de vitamine trebuie asigurat prin alimentaţie: fructe şi legume, ouă, peşte, cereale integrale şi produse lactate.

EXCESUL DE VITAMINE ESTE DĂUNĂTOR PENTRU SĂNĂTATE

- Vitaminele consumate în cantităţi prea mari, ceea ce se poate întâmpla adesea din cauza administrării unor suplimente nutritive fără avizul medicului, pot fi periculoase pentru sănătate. Astfel, vitamina D – necesară pentru fixarea calciului în oase – devine toxică luată în supradoze. Acelaşi risc de toxicitate există şi pentru vitamina A. De aceea, suplimentarea cu vitamina A sau vitamina D ar trebui făcută doar la recomandarea unui medic. Şi vitamina B9 (acidul folic) trebuie prescrisă tot de medic pentru femeile însărcinate.

Boli sau simptome grave care pot fi provocate de lipsa de vitamine

1. **Beri-beri**
2. **Pelagra**
3. **Rahitismul**
4. **Scorbut**
5. **Parestezii**
6. **Ariboflavinoza**
7. **Sangerari si diformitati**

Vă mulțumim pentru atenție!