

Znajdź nas na Facebooku



Wszystka społecznościowa Facebooka

Witaminy

- Witamina A
- Witaminy B
- Witamina B1
- Witamina B2
- Witamina B3
- Witamina B5
- Witamina B6
- Witamina B12
- Witamina B17
- Witamina C
- Witamina D
- Witamina E
- Witamina H
- Witamina K
- Witamina PP

Witaminy podobne

Mineraly

Owoce

Zioła lecznicze

Naturalne

Informacja

Adam Markiewicz
specjalista nefrolog i diabetolog Kraków, rejestracja. 606-200-182
www.firmy.net/

Oferta w Kauflandzie
Zajrzyj już dziś do supermarktu Kaufland. Sprawdź naszą ofertę!
www.Kaufland.pl

Cerutin z witaminą C
Wspomóż swoją odporność. Nie daj się zarazkom!
Cerutin.pl

Witaminy
Taping, odżywkę, witaminy, orczy Niskie ceny - Sprawdź!
friend-active.pl

Wypadanie Włosów?
Szybka i skuteczna Pomoc. Odwiedź Naszą Klinikę Włosów!
HandsomeMen.pl



Witaminy

Witaminy to proste, ale niezbędne do życia związki chemiczne. W organizmie ludzkim występują w bardzo niewielkich ilościach. Różnice pomiędzy nimi a innymi substancjami wykorzystywanymi w procesach metabolicznych nie są duże. Dla przykładu związki takie jak niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) choć też są niezbędne do życia i muszą być dostarczone z pokarmem, to organizm zużywa ich znacznie więcej. Natomiast inne cząsteczki takie jak aminokwasy mogą być syntetyzowane przez komórki różnych narządów. Dlatego nazywamy witaminy pozostawione dla związków potrzebnych organizmowi w bardzo małych ilościach i jednocześnie wymagających dostarczenia z pokarmem.

Obecnie wyjaśniono już rolę prawie wszystkich witamin. Witaminy są składnikami koenzymów biorących udział w ważnych dla życia reakcjach chemicznych w organizmie.

Wszystkie rośliny i zwierzęta zużywają witaminy w tych samym procesach życiowych i potrzebują tego samego zestawu witamin. Różnica jest tylko taka, że część organizmów potrafi syntetyzować mniejszą lub większą ich liczbę, a niektóre syntetyzują same wszystkie witaminy.

Sklep dla Alergików: pościel, odzież, inhalatory. Sprawdź promocyjną ofertę!
www.alergia.med.pl

Wzdęcia, ból brzucha? co oprócz leków? jak sobie pomóc naturalnie...
www.multilac.pl

Dbasz o Zdrowe Odżywianie Koniecznie Zadbaj o Dobrą Wodę. Specjalnie Rozwiązanie do Domów.
filtrwodomu.pl

Volumed USG, ginekolog, prenatalne, 3D 4D Test Podwójny, badania genetyczne
www.volumed.pl

Odkrycie witamin i zbadanie ich właściwości należy do największych osiągnięć ubiegłego stulecia. Stwierdzono wtedy, że do prawidłowego odżywiania potrzeba oprócz składników pokarmowych takich jak białka, tłuszcze i węglowodany, jeszcze dodatkowych substancji odżywczych. Odkrywcą i autorem słowa "witaminy" jest polski biochemik Kazimierz Funk. Utworzył je ze dwóch słów *vita* (łac. życie) i *amina* (związek chemiczny zawierający grupę aminową). Prawidłowa i zróżnicowana dieta dostarcza człowiekowi optymalną ilość witamin i nie ma potrzeby uzupełniania ich gotowymi preparatami. Wyjątek stanowią niektóre stany chorobowe i okres rekonwalescencji. Noworodki i małe dzieci mają dietę zbyt mało zróżnicowaną jak na tempo swojego wzrostu, dlatego poleca się im uzupełnianie głównie witaminy A i D. Ciekawostką jest zróżnicowanie zapotrzebowania na witaminy u różnych zwierząt. Duża liczba zwierząt nie musi otrzymywać witaminy C, gdyż ją syntetyzuje - jedynie człowiek, małpy i świnie morskie wymagają uzupełniania jej z pokarmem. Owady uzupełniają tylko witaminę B. Tak więc związek będący witaminą dla jednego organizmu, nie musi nią być dla drugiego.

Witaminy dzieli się na witaminy łatwo rozpuszczalne w tłuszczach lub rozpuszczalnikach tłuszczowych (wit. A, E, D i K) oraz witaminy rozpuszczalne w wodzie (wit. C i grupa B). Fakt ten jest istotny przy suplementacji witamin i układaniu diety pod kątem uzupełniania ich braków lub wzbogacania żywności w określone witaminy. Ponadto odpowiednio dobrane składniki pokarmu mogą sprzyjać wchłanianiu określonych związków.

Przy niedoborze witamin organizm ludzki nie może funkcjonować normalnie, gdyż zaburzeniu ulegają procesy metaboliczne organizmu. Choroby spowodowane brakiem witamin (awitaminozy) manifestują się różnymi objawami klinicznymi w zależności od rodzaju brakującej witaminy. Szkodliwy jest brak witaminy C, krzywica - D, beri-beri - B. Awitaminoza może być leczona tylko przez podanie konkretnej witaminy i stosowanie diety, która zapewni jej dobre wchłanianie. Awitaminozy pełnoobjawowe są obecnie bardzo rzadkie z powodu szerokiej dostępności preparatów witaminowych i wzbogacania produktów spożywczych. Niemniej jednak niedobory witamin mogą się pojawiać w przypadku stosowania diet odchudzających. I tak dieta proteinowa sprzyja niedoborowi witamin B, C, A, E; diety owocowe i warzywne - witamin B12 i D; dieta mleczna - witamin antyoksydacyjnych. Ponadto nowoczesne uprawy sprzyjają wyjąłowaniu ziemi, a pozyskane plony mają znacznie obniżone wartości odżywcze w porównaniu do upraw ekologicznych. Niedobory witaminowe mogą pojawić w następstwie spożycia antywitamin, czyli substancji, które mają zdolność do zablokowania procesu metabolicznego zachodzącego w obecności właściwej witaminy. Objawy kliniczne są podobne do awitaminozy.

Ostatnio dodane

- Pylek pszczeni
- Witamina PP
- Bez czarny
- Babka lancetowata
- Witamina B6
- Witamina B5 (kwas pantotenowy)
- Witamina B3
- Jabłko
- Zdrowa żywność - źródło witamin
- Babka zwyczajna
- Witamina H
- Witamina B2
- Witaminy w sporcie

Polecane sekcje

Witamina A Witamina A (retinol) w czystej postaci występuje tylko w produktach zwierzęcych. Podstawowym źródłem retinolu jest żółty barwnik roślinny - β -karoten (prowitamin A) [...]

[WITAMINA A](#)

Witaminy B Witaminy B to niejednorodna grupa związków rozpuszczalnych w wodzie. Wszystkie witaminy rozpuszczalne w wodzie (z wyjątkiem witaminy C) należą do grupy B.

[WITAMINY B](#)

Witamina B12 Witamina B12 należy do rozpuszczalnych w wodzie witamin z grupy B, która jako jedyna zawiera w swojej cząsteczce metal - kobalt.

[WITAMINA B12](#)

Noni Sok z owoców noni w Europie został dopuszczony do obrotu jako "nowa żywność" w 2003 r. W Stanach Zjednoczonych sok ten jest sprzedawany w kategorii suplementy diety.

[NONI](#)

Aby określić optymalną ilość spożywanych składników żywnościowych dietetycy i farmakolodzy posługują się terminem "dziennie zalecane spożycie". Jest to wielkość określająca ilość aktywnego składnika, którą powinna być spożywana średnio na dobę przez przeciętnego, dorosłego człowieka. Producenci kierują się tymi wartościami przy ustalaniu składu suplementów diety i środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Wymagania ilościowe i jakościowe są szczególnie rygorystycznie określone w żywności dla niemowląt i małych dzieci oraz w dietach odchudzających. Na produktach spożywczych zalecane dzienne spożycie oznaczone jest jako RDA (ang. *Recommended Dietary Allowances*) lub GDA (ang. *Guideline Daily Amount*). Aktualne wielkości RDA publikowane są w rozporządzeniach Ministra Zdrowia. Wartości dla poszczególnych składników diety mogą się różnić w różnych krajach oraz są różne ze względu na płeć i wiek. W Polsce istnieje ustawy obowiązek podawania średniego RDA na przetworzonych i pakowanych produktach żywnościowych.

 Nie ma jeszcze żadnych komentarzy. *Śmiało!*

Dodaj komentarz

Imię Email (nie będzie widoczny)

Treść komentarza