

witaminy

niezbędne informacje o witaminach



Menu

Startowa

Kontakt

Mapa strony

Witaminy

Witamina A

Witamina B1

Witamina B2

Witamina B3

Witamina B5

Witamina B6

Witamina B7

Witamina B8

Witamina B9

Witamina B12

Witamina C

Witamina D

Witamina E

Witamina K

WITAMINY - O CO CHODZI?

Witaminy są to skomplikowane **związki chemiczne** których obecność w organizmie jest wręcz wymagana aby funkcjonował on prawidłowo. Wyraz „witamina” pochodzi o połączenia dwóch słów *vita* (życie) i *amina* – związek chemiczny zawierający **grupę aminową**. Słowo to wymyślił nasz rodak **Kazimierz Funk** w roku 1912. Organizm człowiek zaopatruje się w potrzebne witaminy poprzez spożywanie odpowiednich posiłków. Brak witamin w organizmie człowieka objawia się **chorobami niedoborowymi**, które są leczone przez podawanie odpowiednich witamin w małych ilościach. Witaminy dzielimy na dwie grupy: rozpuszczalne w wodzie oraz rozpuszczalne w tłuszczach. Niektóre witaminy w dużych ilościach mogą być szkodliwe dla organizmu np. witamina A jest bardzo toksyczna jeśli przyjmijemy jej zbyt dużo.

Jak można zaopatrzyć nasze ciało w niezbędną dawkę witamin? Są na to dwa sposoby: poprzez **zbilansowaną dietę** lub przez sztuczne **suplementy diety**. Pierwszy sposób jest naturalną metodą na zapewnienie witamin, stąd nasz organizm trochę lepiej go toleruje niż ten drugi.

Duża dawka świeżych owoców i warzyw oraz produkty pochodzenia zwierzęcego spożywane codziennie gwarantują nam odpowiednią ilość witamin w naszym organizmie co przekłada się bezpośrednio na bardzo dobry stan naszego zdrowia.

Brak witamin w organizmie może w niektórych przypadkach znacząco dobić się na stanie zdrowia a w dłuższym okresie może grozić nawet utratą życia.

Do witamin rozpuszczalnych w wodzie należą:

- witamina C (kwas askorbinowy)
- witamina B1 (tiamina)
- witamina B2 (ryboflawina)
- witamina B3 (niacyna, witamina PP, kwas nikotynowy, amid kwasu nikotynowego)
- witamina B5 (kwas pantotenowy)
- witamina B6 (pirydoksyna, pirydoksal, adermina)
- Witamina B7 (biotyna, witamina H)
- witamina B9/B11 (kwas foliowy)
- witamina B12 (cyjanokobalamina)
- witamina P (hesperydyna, rutyna)

Do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach należą:

- witamina A (retinol, beta-karoten)
- witamina D (cholekalcyferol i pochodne)
- witamina E (tokoferol)
- witamina K (fitochinon, menadion)