

Vitamini

Vitamini su prirodne supstance u hrani, neophodne telu da bi moglo savršeno da funkcioniše.

Svaki vitamin ima svoju ulogu u organizmu. Vitamini su uglavnom aktivni u razvoju nervnog sistema, vida, brojnih reakcija u organizmu, ali i u mineralizaciji kostiju.

Postoje dve grupe vitamina: oni koji se rastvaraju u vodi (vitamin C i svi vitamini B kompleksa) i oni koji se rastvaraju u masnoći (vitamin A,D,E i K). Iako su neophodni za održavanje života, vitamini se većinom ne proizvode u organizmu, već se unose, pre svega, putem hrane.

Vitamin A i njegov provitamin KAROTEN

Dnevne potrebe su od 1 do 2 mg.

U većim količinama sadrži ga zeleno povrće, posebno spanać i kelj, šargarepa, paradajz, peršun, grašak, mleko i punomasni mlečni proizvodi, suvo i uljasto voće, citrusi, banane, breskve, trešnje, jaja, džigerica, žitarice, riblje ulje.

Nedostatak vitamina A izaziva slabljenje vida noću, lomljive nokte, promene na koži.

Uticaj na telo: služi za rast, za izgradnju i održavanje tkiva, kože i sluzokože.

Vitamin B1

Dnevne potrebe su oko 3 mg.

U većim količinama sadrži ga kvasac, semenje žitarica, orasi, lešnici, mahunarke, kukuruzno brašno, šunka, spanać, šargarepa, lišće repe, grejpfrut.

Nedostatak vitamina B1 izaziva zatvor, slabost mišića, smetnje u cirkulaciji i nervnu slabost.

Uticaj na telo: utiče na nerve, pretvara ugljene hidrate u telesnu energiju.

Vitamin B2 (F, G)

Dnevne potrebe su oko 2 mg.

U većim količinama sadrži ga: maslinovo ulje, pečurke, teleće iznutrice, punomasni sir, peršun, šargarepa, celer sa lišćem, zelena paprika, spanać, kelj.

Nedostatak vitamina B2 izaziva upalu vezivnog tkiva, pucanje noktiju, glavobolju, slab vid, oštećenje usana, suzenje i pečenje očiju.

Uticaj na telo: pretvara masti u telesnu energiju; vrlo važan za održavanje kože i očiju, važi za „vitamin lepote“.

Vitamin B3

Dnevne potrebe su od devet do 15 mg.

U većima količinama sadrži ga peršun, kelj, krompir, špargla, kvasac, džigerica, lešnici, piletina, pečurke, meso.

Nedostatak vitamina B3 izaziva: upalu kože, poremećaje želuca i creva.

Uticaj na telo: održava creva i želudac zdravim, pospešuje rast, pretvara belančevine u telesnu energiju.

Vitamin B4

Dnevne potrebe su od 400 do 1.000 mg.

U većim količinama sadrži ga: džigerica, kvasac, šargarepa, pečurke, zeleno povrće, ražani hleb.

Nedostatak vitamina B4 izaziva malokrvnost i poremećaj u rastu.

Uticaj na telo: pomaže pri stvaranju crvenih krvnih zrnaca, pozitivno utiče na rad metabolizma.

Vitamin B5

Dnevne potrebe su oko 8 mg.

U većim količinama sadrže ga: grejpfrut, jagode, pomorandže, kupus, karfiol, šargarepa, pšenične klice, kvasac, jaja, pečurke, svinjsko meso.

Nedostatak vitamina B5 izaziva smetnje u kretanju, glavobolju.

Uticaj na telo: važan za razmenu materija i održavanje telesne težine; čini telo otpornim, jedan od „vitamina lepote“, važan za kosu.

Vitamin B6

Dnevne potrebe su oko šest 6 mg.

U većim količinama sadrže ga: krompir, banane, šargarepa, mahunarke, suvi kvasac, spanać, pšenica, kikiriki, kelj, limun, kruške, losos, jetra, lešnici, svinjsko meso.

Nedostatak vitamina B6 izaziva: gubitak u težini, mučninu, nesvestice.

Uticaj na telo: zajedno sa vitaminom B3 i hormonima tkiva važan je za razmenu belančevina.

Vitamin PP (nijacin, nikotinska kiselina)

Dnevne potrebe su oko 30 mg.

U većim količinama sadrži ga: **paprika, pomorandža, heljda, jaja, pečurke, jetra, srce, mozak, riba, morski rakovi, meso, mahunarke, celovite žitarice, suve šljive.**

Nedostatak izaziva poremećaj varenja i nervnog sistema, pelagru.

Uticaj na telo: učestvuje u radu metabolizma, uključen je u metabolizam sumpora, odgovoran za funkcije epitela i nervnog tkiva.

Folna kiselina/PGA (BC, vit. M)

Dnevne potrebe su 5 mg.

U većim količinama sadrži ga: **spanać, jetra, kvasac, pomorandže, peršun, šargarepa, krompir, pšenica, kikiriki, krastavci, banane, trešnje, limun, prokelj.**

Nedostatak izaziva anemiju, prolive i slične probavne probleme.

Uticaj na telo: učestvuje u mnogim biohemijskim procesima, važna je za rast i deobu ćelija, ima citostatično dejstvo, pospešuje apsorpciju vitamina A.

Vitamin B12

Dnevne potrebe su 3 µg.

U većim količinama sadrži ga: **džigerica, bubrezi, riba, mleko, jaja, mišići.**

Nedostatak izaziva poremećaj pri ciklusu, bledilo, lomljive nokte.

Uticaj na telo: važan za sazrevanje crvenih krvnih zrnaca.

Vitamin C

Dnevne potrebe su 100 mg.

U većim količinama sadrži ga: **kupus, spanać, paprika, paradajz, citrusi, ribizla, jagode, karfiol, šipak, kelj, ren, keleraba, luk, rotkvice, teleće iznutrice, peršun, prokelj, borovnice, artičoke, kopriva.**

Nedostatak izaziva krvarenje desni, umor, razdražljivost, nesvestice.

Uticaj na telo: jača odbrambeni sistem, učestvuje u apsorpciji gvožđa.

Vitamin D

Dnevne potrebe su 2,5 – 10 µg.

U većim količinama sadrži ga: maslinovo ulje, mleko, riblje ulje, sardine, jegulja, haringa, džigerica, jaja, spanać, repa, kupus, šargarepa, salate, tunjevina.

Nedostatak vitamina D izaziva nepravilan razvoj nogu, loše zube i deformaciju skeleta.

Uticaj na telo: važan za metabolizam kalcijuma i fosfora, telo ga samo proizvodi pod dejstvom sunčeve svetlosti.

Vitamin E

Dnevne potrebe su 12 mg.

U većim količinama sadrži ga: mleko, pšenične klice, biljna ulja, jaja, orasi, bademi, lešnici, zeleno povrće, posebno salata potočarka, džigerica.

Nedostatak vitamina E izaziva anemiju kod beba, promene na koži, opšte loše stanje.

Uticaj na telo: čuva i stabilizuje ćelije, sprečava oksidaciju nezasićenih masnih kiselina.

Vitamin K

Dnevne potrebe su 1,5 mg.

U većim količinama sadrži ga: kupus, spanać, paradajz, soja, karfiol, šargarepa sa lišćem, prokelj, celovite žitarice, mleko, narandže, kopriva.

Nedostatak izaziva: krv se ne zgrušava.

Uticaj na telo: utiče na zgrušavanje krvi i krvnu sliku, ima analgetičko delovanje kod karcinoma.