

1

Vitaminler

- Vücudun hastalıklara karşı direncini arttıran ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde görev yapan organik bileşiklerdir.
- Enerji vermezler.
- Küçük moleküller için sindirilmeden kana geçebilirler.
- Enzimlerin yapısına katılarak koenzim olarak görev yaparlar. Bu yüzden vitamin eksikliklerinden enzimler çalışmadığı için bazı hastalıklar ortaya çıkar.
- Bitkiler vitamin sentezi yapabilirken, hayvanlar vitaminleri beslenmeyle hazır olarak alırlar.

2

Suda Çözünen Vitaminler

B C

Yağda Çözünen Vitaminler

A D E K

Suda Çözünen Vitaminler

B grubu ve C vitaminleridir. Bu vitaminlerin fazlası idrarla dışarı atıldığı için vücutta depo edilemez. Bu yüzden eksikliğine sık rastlanır.

3

B Grubu Vitaminleri

B1 Vitamini (Tiyamin):

- α Sinir sisteminin çalışmasına yardımcı olur.
- α Kalbin çalışmasını kontrol eder. İştah açar.
- α Zihinsel faaliyetlere destek olur.
- α Eksikliğinde; kalp yetmezliği, iştahsızlık, beriberi ve halsizlik ortaya çıkar.

4

B2 Vitamini (Riboflavin):

- α Büyüme ve gelişmeden sorumludur.
- α Solunum enzimlerinin yapısına katılır.
- α Göz sağlığına destek olur.
- α Demir mineralinin vücuda geri kazandırılmasını sağlar.
- α Eksikliğinde; görme bozuklukları, deride lekelenmelere, tırnakların kırılmasına ve kansızlığa neden olur.

5

B3 Vitamini (Niyasin=PP):

- α Sinir sistemini sağlar. ✓
- α Deri sağlığını korur. ✓
- α Eksikliğinde; pellegra hastalığı ortaya çıkar.
- α Deride yaralanmalar oluşur.

B5 Vitamini (Pantotenik asit):

- α Vücudu iltihaplanmalara karşı korur.
- α Sac ve cilt sağlığını korur.
- α Kan üretimini sağlar.
- α Aminoasit üretimini sağlar.

6

B6 Vitamini (Piridoksin):

- α Alyuvarların üretilmesinde görevlidir.
- α Aminoasit sentezi yapar.
- α Sodyum ve potasyum dengesini sağlar.
- α Eksikliğinde; havale, kramp ve kansızlık görülür.

B7 Vitamini (Biyotin):

- α Bağırsakta yaşayan bakteriler tarafından sentezlenebilir.
- α Sinir ve sindirim sisteminin çalışmasını sağlar.
- α Çiğ yumurta B7 vitamininin bağırsaklardan emilimini sağladığı için az tüketilmelidir.

1

B9 Vitamini (Folik Asit):

- α Kan üretimini sağlar.
- α Sindirim sistemini düzenler.
- α Hücre bölünmesini arttırarak yenilenmeyi sağlar.
- α Eksikliğinde anemi görülür.

B12 Vitamini (Kobalamin):

- α Bağırsakta yaşayan bakteriler tarafından sentezlenir.
- α Bitkisel besin kaynaklarında bulunmaz.
- α Kan üretimini sağlar.
- α Aminoasit üretimini sağlar.

2

C Vitamini

- α Bağırsıklık sisteminin güçlenmesini sağlar.
- α Açık havada ve ısıklı ortamda sabuk bozulduğu için hemen tüketilmelidir.
- α Kollagen proteinin üretiminde görev alır.
- α Antioksidandır.
- α Sinir sistemini güçlendirir.
- α Eksikliğinde skorbit hastalığı görülür.
- α Turunçgiller, kuşburnu, kırmızı ve yeşil biber, et ve sütte bol miktarda bulunur.

3

C Vitamini Bulunan Diğer Besinler

- Kara lahana (35.3 mg-%59)
- Ahududu (26.2 mg-%44)
- Limon (77 mg-%128)
- Domates (12.7 mg-%21)
- Balkabağı (10.8 mg-%18)
- Ispanak (28.1 mg-%47)
- Taze fasulye (16.3 mg-%27)
- Taze rezene (12 mg-%20)

4

5

6