

1

Yağda Çözünen Vitaminler

- α A, D, E ve K vitaminleridir.
- α Vücutta fazlası karaciğerde depolanır. Bu yüzden eksikliğine suda çözünen vitaminlere göre daha geç rastlanır.
- α Vücutta aşırı birikmesi bazı zararlı etkilere sebep olabilir.

2

A Vitamini

- α Görme olayında etkilidir.
- α Besinlerle doğrudan alınabildiği gibi provitamin A olarak da alınabilir.
- α Hücre bölünmesini sağlayarak deri sağlığını korur.
- α Eksikliğinde gece körlüğü görülür.
- α Karaciğer, tereyağı, yumurta sarısında bulunur.

3

D Vitamini

- α Provitamin olarak vücuda alınır. Güneş ışığı varlığında aktifleşerek D vitaminiye dönüşür.
- α Kalsiyum ve fosforun kemiklerde depolanmasını sağlar.
- α Eksikliğinde; çocuklarda raşitizm, ergin bireylerde osteomalazi meydana gelir.
- α Süt ve süt ürünleri, tereyağı, yumurta ve balık yağında bulunur.

4

E Vitamini

- α Hücrelerin yenilenmesini sağlar. α Eksikliğinde kısırlığa sebep olur.
- α Antioksidan etki gösterdiği için kansere karşı korur.
- α Kontrolsüz hücre bölünmesini engeller.
- α Tahıllarda, yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.
- α Ispanak, karnabahar, lahana, domates gibi besinlerde bol bulunur.

5

K Vitamini

- α Kanın pıhtılaşmasını sağlar.
- α Kalınbağırsakta yaşayan bakteriler tarafından sentezlenebilir.
- α Eksikliğinde kan kayıpları artar. Yaraların iyileşmesi gecikir.

6