

## Витамини

Витамини су органска једињења која су неопходна за живот.

Витамине синтетишу биљке или неки микроорганизми а животиње и људи их у организам уносе храном.

За нормално функционисање организма потребна је одређена дневна доза сваког витамина.

**Хипервитаминоза** је превелика количина витамина у организму која може довести до поремећаја.

**Авитаминоза** је недовољна количина витамина у организму.

Витамини се деле према:

1. растворни у води (С - аскорбинска киселина, В - бе комплекса В<sub>1</sub>, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>)
2. растворни у масти и уљу (А, D, Е и К)

Растворни у води:

Витамин С:

Намирнице богате витамином С:

першун (зачин), киви, лимун, поморанџа, паприка, грејпфрут....

Овај витамин учествује у различитим процесима у организму и важан је део имуног система. Недостатак витамина С смањује отпорност организма и изазива болест звану СКОРБУТ.

Витамин В:

Намирнице богате витамином В:

квасац, пшеница, пиринч, јетра, срце, мозак, грашак, јаја, зелено поврће, печурке..

Ови витамини (из групе В) учествују у великом броју хемијских реакција у организму. Њихов недостатак у организму може изазвати различите поремећаје попут нервних обољења, обољења коже, анемије и поремећаја у трудноћи.

У организму се могу створити резерве витамина растворних у води јер се вишак тих витамина унетих у организам избацује мокраћом.

Ови витамини не могу довести до хипервитаминозе.

Растворни у уљу:

Витамин А:

Намирнице богате витамином А:

шаргарепа и све намирнице наранџасте боје

Овај витамин веома је важан за вид и уколико се не уноси у организам дуже време у довољним количинама, може настати ноћно слепило - кокошије слепило.

Витамин D:

Намирнице богате витамином D:

рибље уље, шампињони, сојино млеко...

Овај витамин важан је за правилан и нормалан развој костију. Недостатак витамина D може изазвати болест рахитис.

Витамин E:

Намирнице богате витамином E:

коштуњаво воће, рибље уље, лиснато зелено поврће..

Важан је зато што спречава оксидацију једињења у организму штетним честицама - заштитна улога.

Витамин K:

Намирнице богате витамином K:

банане, коштуњаво воће..

Недостатак витамина K може довести до проблема коагулације - згрушавања крви.