

BITAMINEΣ



Οι βιταμίνες είναι φυσικές ουσίες οι οποίες είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Μία από τις βασικές λειτουργίες των βιταμινών είναι η συμμετοχή τους σε εκείνες τις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού που μετατρέπουν τα συστατικά των τροφών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη) σε ενέργεια. Βοηθούν στο μεταβολισμό, την αναπαραγωγή, την ανάπτυξη και είναι απαραίτητες για την άμυνα του οργανισμού. Έχουν, επίσης, σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του δέρματος, την καλή λειτουργία του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος και την πήξη του αίματος. Ακόμα και μία μικρή έλλειψη βιταμινών στον οργανισμό μας, μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα ατονίας, εκνευρισμού, υπνηλίας, άγχους, μειωμένης ενεργητικότητας, κακής διάθεσης, ευαισθησία σε κρυολογήματα, έλλειψη συγκέντρωσης, παχυσαρκία κλπ.

Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει από μόνος του τις βιταμίνες και έτσι, τις προσλαμβάνει από την τροφή ή τα συμπληρώματα διατροφής.

Σύμφωνα με τη διαλυτότητά τους, οι βιταμίνες χωρίζονται σε λιποδιαλυτές (Α, D, E, K) που διαλύονται στα λίπη και σε υδατοδιαλυτές (B και C) που διαλύονται στο νερό.

Οι λιποδιαλυτές αποθηκεύονται κυρίως στο συκώτι και παραμένουν στο σώμα περίπου 24 ώρες, ενώ οι υδατοδιαλυτές αποθηκεύονται στο σώμα σε μικρότερες ποσότητες και αποβάλλονται με τον ιδρώτα και τα ούρα.

Οι περισσότερες φυσικές τροφές περιέχουν κάποιες βιταμίνες. Όλες οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την υγεία, ωστόσο πρέπει να αποφεύγονται οι συνθετικές και να προτιμούνται τα τρόφιμα που τις περιέχουν.

Η ανεπάρκεια βιταμινών έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, είτε αυξάνοντας την ευπάθεια σε ασθένειες ή προκαλώντας συγκεκριμένη αβιταμίνωση. Στα παιδιά, η αβιταμίνωση μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη.

Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που παρέχει μία ποικιλία ζωικών και φυτικών τροφών σε τακτική βάση μπορεί να εξασφαλίσει μία συνεχή και επαρκή παροχή βιταμινών.

ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

1. Τρόπος μαγειρέματος τροφίμων (οι βιταμίνες είναι ευαίσθητα συστατικά και το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες έχει σαν αποτέλεσμα να μειώνεται αισθητά η παρουσία βιταμινών μέσα στα τρόφιμα έως και να εξαφανίζεται).
2. Το κάπνισμα (μειώνει σημαντικά τα επίπεδα ορισμένων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη E, η B12, το φυλλικό οξύ).
3. Αλκοόλ (καταλαμβάνει τη θέση απαραίτητων πρωτεϊνών και εμποδίζει την απορρόφηση και αποθήκευση των βιταμινών).
4. Μη προσεγμένο διαιτολόγιο – αυστηρή δίαιτα αδυνατίσματος.
5. Μελαγχολία – στρες.
6. Αντιβίωση (όταν παίρνουμε αντιβίωση για μεγάλα χρονικά διαστήματα καταναλώνουμε από τον οργανισμό μας κυρίως βιταμίνες B και K).
7. Αντισυλληπτικά (οδηγούν σε ανεπάρκεια βιταμινών C, B12, B6 και φυλλικού οξέος).
8. Μη προσεγμένη χορτοφαγία (οι αυστηροί χορτοφάγοι που δεν τρώνε ούτε γάλα ούτε αυγά, έχουν τάση έλλειψης βιταμίνης B12).

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ή ΡΕΤΙΝΟΛΗ

Πηγές	Καρότα, σπανάκι, αυγά, συκώτι, μαρούλι, βερύκοκα, γαλακτερά, ντομάτες.
Που βοηθά	Συμβάλλει στην καλή λειτουργία της όρασης, στη δημιουργία υγιούς δέρματος, γερών οστών, δοντιών, ούλων και μαλλιών.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Κουρασμένα μάτια, διαταραχές στην όραση, εύθραστα νύχια, δερματικές παθήσεις.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 ή ΘΕΙΑΜΙΝΗ

Πηγές	Κριθάρι, σιτάρι, γάλα, αυγά, συκώτι, όσπρια, μαύρο ψωμί, δημητριακά, πατάτες, κρεμμύδια.
Που βοηθά	Ανάπτυξη και καλή λειτουργία καρδιάς και νευρικού συστήματος. Αυξάνει την πνευματική δραστηριότητα.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Ανορεξία, αδυναμία, δυσκοιλιότητα, μπέρι – μπέρι, διαταραχή μεταβολισμού υδατανθράκων.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 ή ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ

Πηγές	Γαλακτερά, συκώτι, πράσινα λαχανικά, φακές, αυγά, όσπρια, δημητριακά.
Που βοηθά	Καλή λειτουργία των νεύρων και της όρασης, καταπραΰνει οιδήματα στόματος, χειλιών και γλώσσας.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Επιπεφυκίτιδες, αδυναμία, μικρές πληγές στις γωνίες του στόματος και μικρά δερματικά προβλήματα.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3

Πηγές	Λιπαρά ψάρια, αυγά, γάλα, συκώτι, μοσχάρι, όσπρια, κοτόπουλο, πατάτες, ξηροί καρποί, δαμάσκηνα.
Που βοηθά	Καλή λειτουργία των νεύρων και του πεπτικού συστήματος. Συμβάλλει στην υγεία του δέρματος.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Νευρικές διαταραχές, στοματίτιδα, γλωσσίτιδα.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β5 ή ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ

Πηγές	Μοσχάρι, συκώτι, κοτόπουλο, μανιτάρια, όσπρια, αυγά, δημητριακά, καρπούζι, καρύδια.
Που βοηθά	Ιδιαίτερα σημαντική για την καλή λειτουργία των επινεφριδίων και απαραίτητη για τη μετατροπή της ζάχαρης σε ενέργεια. Βοηθά στην ομαλή σωματική ανάπτυξη.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Μεταβολικές διαταραχές.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 ή ΠΥΡΙΔΟΞΙΝΗ

Πηγές	Ψωμί ολικής αλέσεως, συκώτι, ψάρια, ξηροί καρποί, μπανάνες, πεπόνι, όσπρια, αυγά, γάλα, δημητριακά, πατάτες, μοσχάρι.
Που βοηθά	Φυσιολογική λειτουργία εγκεφάλου, νευρικού και μυϊκού συστήματος. Απαραίτητη για τη δημιουργία αντισωμάτων και ερυθρών αιμοσφαιρίων.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Νεφρολιθίαση, νευρικές παθήσεις, γαστρεντερικές διαταραχές, μυϊκές κράμπες, εκνευρισμός, αδυναμία, πονοκέφαλοι πριν την εμμηνόρροια.


ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ

Πηγές	Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, δημητριακά, αυγά, αγελαδινό γάλα, ροδάκινα, σκούρα πράσινα λαχανικά.
Που βοηθά	Προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα. Βοηθά στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Μεγαλοβλαστική αναιμία, γαστρεντερικά προβλήματα.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 ή ΚΥΑΝΟΚΟΒΑΛΑΜΙΝΗ

Πηγές	Γάλα, συκώτι, αυγά, μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρια, τυρί.
Που βοηθά	Διατηρεί υγιές το νευρικό σύστημα, συμβάλλει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, αυξάνει την ενεργητικότητα, βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση και τη μνήμη. Απαραίτητη για το μεταβολισμό λιπών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Διαταραχές στο νευρικό σύστημα, καοήθης αναιμία.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ή ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ


Πηγές	Πορτοκάλια, λεμόνια, μούρα, ακτινίδια, μανταρίνια, ροδάκινα, μήλα, ντομάτες, πράσινα λαχανικά, πιπεριές, πατάτες, λάχανο.
Που βοηθά	 Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και αντικαρκινική δράση. Αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου. Διατηρεί υγιές το δέρμα και τα ούλα και επιταχύνει την ανάρρωση. Συμμετέχει στο σχηματισμό και τη διατήρηση του κολλαγόνου.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Έλλειψη ενεργητικότητας, διαρκής κόπωση, λήθαργος, αϋπνία, ούλα που αιμορραγούν, πληγές που επουλώνονται δύσκολα.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ D ή ΧΟΛΗΚΑΛΣΙΦΕΡΟΛΗ

Πηγές	Αυγά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, συκώτι.
Που βοηθά	Σχηματισμός οστών και δοντιών, μεταβολισμός ασβεστίου και φωσφόρου, πρόληψη κρυολογημάτων.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Ραχίτιδα, οστεομαλάκυνση, διαταραχές μεταβολισμού.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ E ή ΤΟΚΟΦΕΡΟΛΗ

Πηγές	Ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, αυγά, κρέας, συκώτι, ξηροί καρποί, γαρίδες, σπανάκι.
Που βοηθά	Διατηρεί υγιές το δέρμα, προστατεύει τους πνεύμονες. Προλαμβάνει και διαλύει τους θρόμβους, μειώνει την κόπωση, επιταχύνει την επούλωση τραυμάτων. Συμβάλλει στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην καλή λειτουργία των ορμονών. Προστατεύει τα αγγεία από την αρτηριοσκλήρωση, συμβάλλοντας στη μείωση της στεφανιαίας νόσου. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και αντικαρκινική δράση.
	
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Καταστροφή ερυθρών αιμοσφαιρίων, δερματικές παθήσεις, σεξουαλικές διαταραχές.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ H ή ΒΙΟΤΙΝΗ

Πηγές	Αυγά, συκώτι, μοσχάρι, δημητριακά, μανιτάρια, φιστίκια, αμύγδαλα.
Που βοηθά	Μεταβολισμός λιπών και υδατανθράκων. Έχει θετική επίδραση στην τριχόπτωση.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Διαταραχές στο μεταβολισμό.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ K ή ΚΙΝΟΝΗ

Πηγές	Δημητριακά, φρούτα, σπανάκι, πράσινα λαχανικά, γιαούρτι, κρόκος αυγού.
Που βοηθά	Πήξη του αίματος.
Συμπτώματα ανεπάρκειας	Αιμορραγίες, διαταραχές στην πήξη του αίματος.

