



# VİTAMİNLER

# VİTAMİNLER

Vücudumuzda düzenleyici olarak görev yapan ve hastalıklara karşı direncimizi artıran organik moleküllere **vitaminler** denir.

- Küçük yapıları olduklarından **sindirime uğramadan** hücre zarından geçebilirler.
- Enerji verici olarak **kullanılamazlar**.
- Büyük bir bölümü enzimlerin yardımcı kısmı olan **koenzim** olarak görev yapar.
- Vitaminler hücre yapısına **katılmazlar**.
- Bitkiler ihtiyaç duydukları vitaminleri kendileri sentezleyebilirler.
- Hayvanlar ise vitamin **sentezleyemezler**, ihtiyaçlarını yedikleri besinlerden karşılarlar.
- Bazı vitaminler provitamin olarak alınıp karaciğer, bağırsak ya da deride, vücudun
- kullanabileceği vitaminlere dönüştürülür.

Vitaminler yağda eriyenler ve suda eriyenler olmak üzere ikiye ayrılır.

**YAĞDA ERİYEN VİTAMİNLER** : A, D, E ve K vitaminleridir .

**SUDA ERİYEN VİTAMİNLER** : B grubu vitaminler ile C vitaminidir .

Vitaminin Adı	Besin Kaynakları		İşlevleri ve Etkileri	Eksikliğinde Görülebilecek Olumsuzluklar
	Hayvansal	Bitkisel		
A Vitamini	Karaciğer, süt, tereyağı, balık yağı, yumurta	Sebzeler, meyveler	Gözdeki görme pigmentlerinin oluşması, kemik büyümesi, kas gelişmesi, kan yapımı	Gelişme geriliği, gece körlüğü, hastalıklara karşı direncin azalması
D Vitamini	Balık, peynir, süt, tereyağı, karaciğer	Bitkisel yağlar	Kalsiyum ve fosforun kana kanşması, kemik ve diş oluşması	Raşitizm ve kemiklerin düzensiz gelişmesi
E Vitamini (Tokoferol)	Yumurta, karaciğer, böbrek	Bitkisel yağlar, sebzeler	Üreme hücrelerinin oluşması ve kasların çalışması	Kısırlık, kas zayıflaması, halsizlik
K Vitamini	Karaciğer, süt, yumurta	Yeşil Yapraklı Sebzeler	Kanın pıhtılaşması	Kan pıhtılaşmasında gecikme (Anemi)

Vitaminin Adı	Besin Kaynakları		İşlevleri ve Etkileri	Eksikliğinde Görülebilecek Olumsuzluklar
	Hayvansal	Bitkisel		
C Vitamini (Askorbik asit)	Taze etler, süt	Meyve-sebzeler, özellikle turunçgiller, kivi, domates, kuş burnu	Demirin kana karışması, bağ doku yapımı, hastalıklara karşı direnç oluşması, yara iyileşmesi	Halsizlik, ülserler, skorbüt hastalığı (Diş etinde kanama)
B <sub>1</sub> Vitamini (Tiamin)	Et, yumurta	Kepek (tahıl kabuğu), baklagiller	Koenzim oluşturma, sinir ve sindirim sisteminin çalışması	Beriberi hastalığı
B <sub>2</sub> Vitamini (Riboflavin)	Süt, et, yumurta	Baklagiller	Büyüme ve gelişme, koenzim oluşması, deri sağlığı	Derinin ve sinir sisteminin bozukluğu
B <sub>3</sub> Vitamini (Pirodoksın)	Et, süt, yoğurt, yumurta	Tahıllar, kuru kayısı	Antikor ve hormon yapımı	Sinirlilik, uykusuzluk, yorgunluk
B <sub>12</sub> Vitamini (Kobalamin)	Süt, et, yumurta, peynir	Tahıllar, kereviz	Alyuvarın yapımı, sinir sisteminin çalışması	Kansızlık, sinirsel bozukluk