

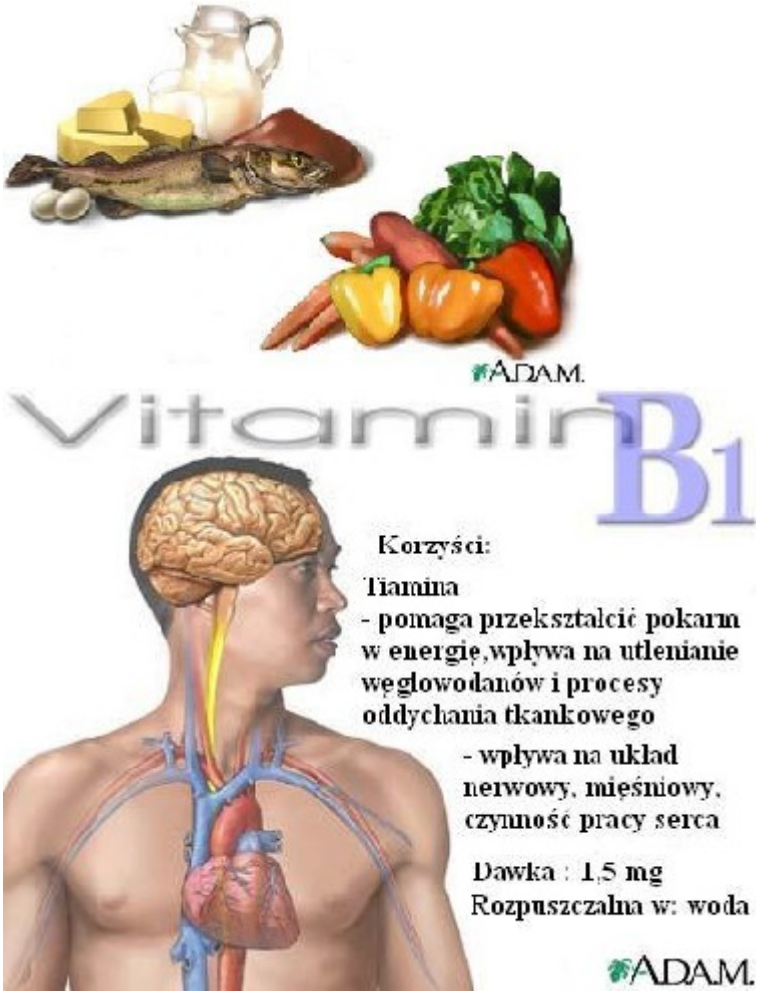
Inne:

- wpływa na syntezę białek, lipidów, hormonów, a szczególnie hormonów tarczycy
- pomaga w utrzymaniu prawidłowej czynności układu immunologicznego
- pomaga w leczeniu: rozedmy płuc i nadczynności tarczycy
- należy do przeciwutleniaczy, tak samo jak wit. E i C

Deficyt:

- kseroftalmia (wysychanie rogówki i spojówek)
- kurza ślepota
- zahamowanie wzrostu i zwolnienie procesów regeneracji
- rogowacenie i łuszczenie się naskórka
- porowatość kości
- zanik miazgi zębowej

Źródło:



Inne:

- pobudza przemianę materii
- nazywana „witaminą nastroju” ze względu na korzystny wpływ na układ nerwowy
- pomocna w leczeniu półpaśca

Deficyt:

- choroba Beriberi (występują dwie odmiany: krążeniowa i nerwowa)
- Postać krążeniowa występuje głównie u dzieci, objawia się niewydolnością serca i obrzękami
- Postać nerwowa prowadzi do niedowładów i porażeń kończyn:
    - zapalenia wielonerwowe

- zwolnienie czynności serca

Źródło:





Inne:

- pomaga w leczeniu chorób jamy ustnej, warg, języka
- wpływa na procesy wzrostu

Deficyt:

- zmiany w obrębie jamy ustnej i warg (pękanie kącików ust), skóry (łojotokowe zapalenie skóry), narządów płciowych

Źródło:



Inne:

- wchodzi w skład enzymów biorących udział w procesach oddychania tkankowego
- pobudza wydzielanie soku żołądkowego i wzmaga kurczliwość przewodu

pokarmowego
- kwas nikotynowy ma podobne właściwości co wit. B3; amid kwasu nikotynowego to postać, w skład której wchodzą związki różniące się działaniem na naczynia krwionośne i gospodarkę tłuszczową
- kwas nikotynowy – rozszerza naczynia, zmniejsza zawartość cholesterolu i lipidów we krwi
- amid kwasu nikotynowego – jest prawie pozbawiony tych właściwości
- konieczna do prawidłowego funkcjonowania mózgu i obwodowego układu nerwowego
- obniża ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu i trójglicerydów

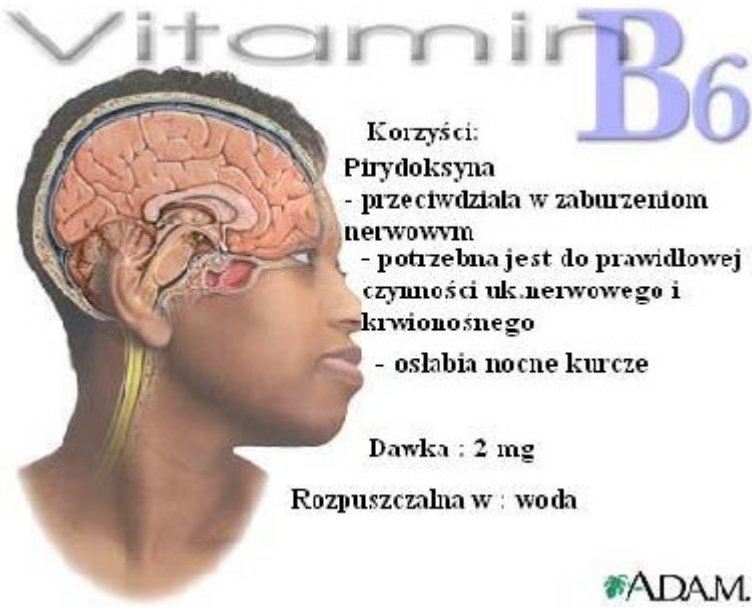
Deficyt:

- pelagra, zapalenie skóry

Źródło:







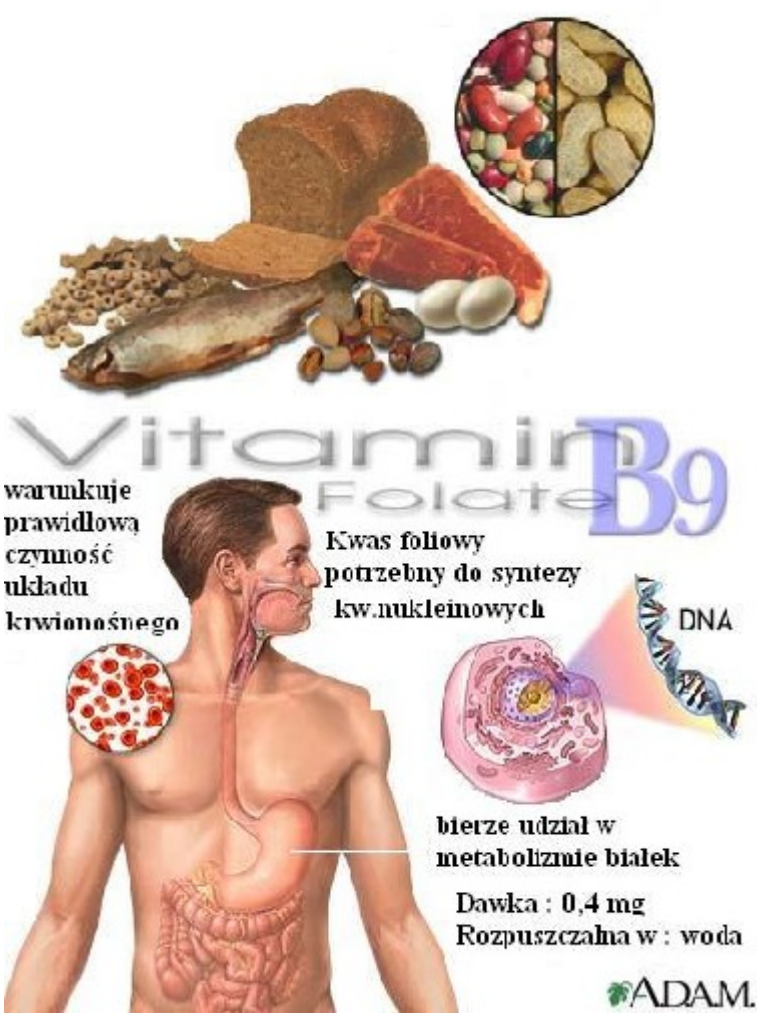
Inne:

- bierze udział we wchłanianiu białek i tłuszczów
- pomaga w zamianie tryptofanu, aminokwasu niezbędnego, na niacynę
- bierze udział w syntezie kwasów nukleinowych, zapobiegających starzeniu się organizmu
- działa korzystnie w niektórych rodzajach zapalenia nerwów obwodowych
- jej obecność jest konieczna do produkcji przeciwciał i krwinek czerwonych, kwasu solnego i do wchłaniania magnezu

Deficyt:

- niedokrwistość
- łojotokowe zapalenie skóry

Źródło:



Inne:

- znana jako wit. Bc lub M
- jest jednym z czynników biorących udział w procesie podziałów komórkowych
- wpływa na metabolizm cukrów i aminokwasów
- jest jednym z czynników zapobiegających wadom wrodzonym

Deficyt:

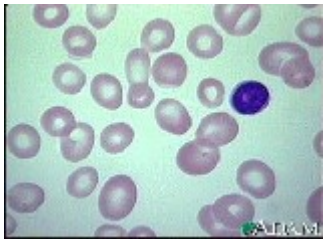
- niedokrwistość megaloblastyczna pochodzenia pokarmowego

Źródło:



Deficyt:

- anemia złośliwa Addisona–Biermera
- zaburzenia czucia i niezborność ruchowa



Źródło:

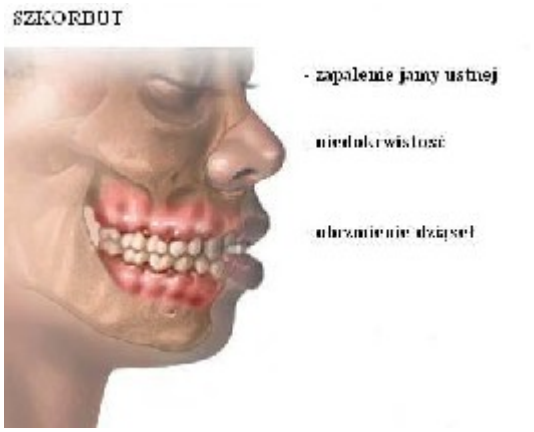

Vitamin C
Korzyści :
- wzmacnia system immunologiczny
- wpływa na tworzenie kolagenu
udział w tworzeniu hemoglobiny i w produkcji tyroksyny
-wpływa na syntezę insuliny i hormonów kory nadnerczy
Dawka : 60 mg
Rozpuszczalna w : woda
ADAM.

Inne:

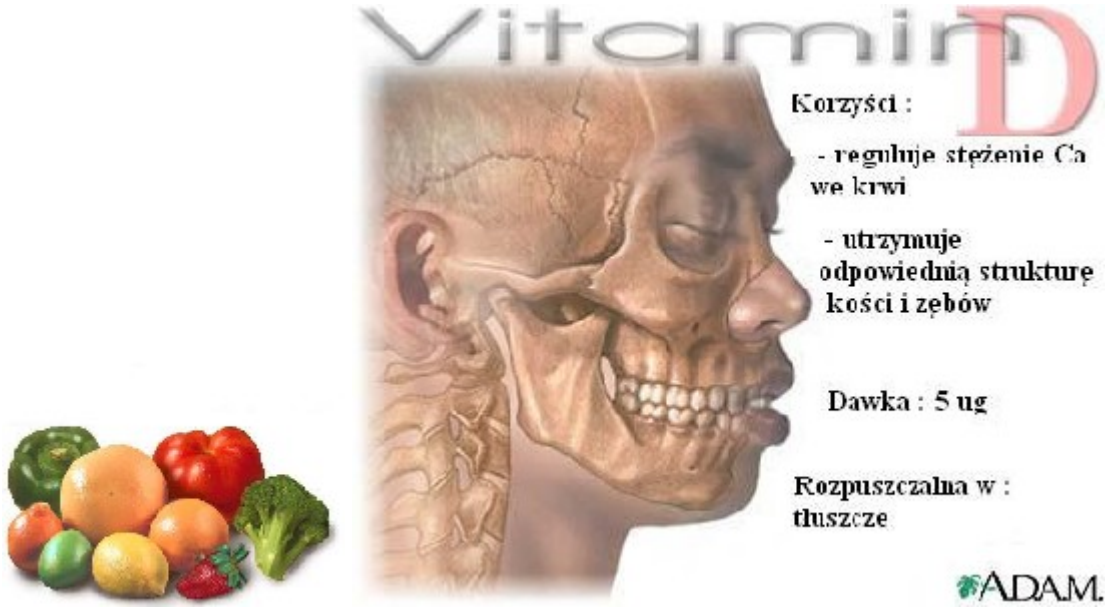
- bierze udział w procesach metabolicznych, w przyswajaniu żelaza
- przyspiesza gojenie i zabliźnianie się ran pooperacyjnych
- przeciwdziała tworzeniu się nitrozoamin, które są silnymi czynnikami rakotwórczymi
- należy do przeciwutleniaczy, tak samo jak wit. A i E

Deficyt:

- szkorbut (gnilec) charakteryzuje się zapaleniem jamy ustnej, obrzękiem dziąseł, wypadaniem zębów, kruchością naczyń i skazą krwotoczną



Źródło:



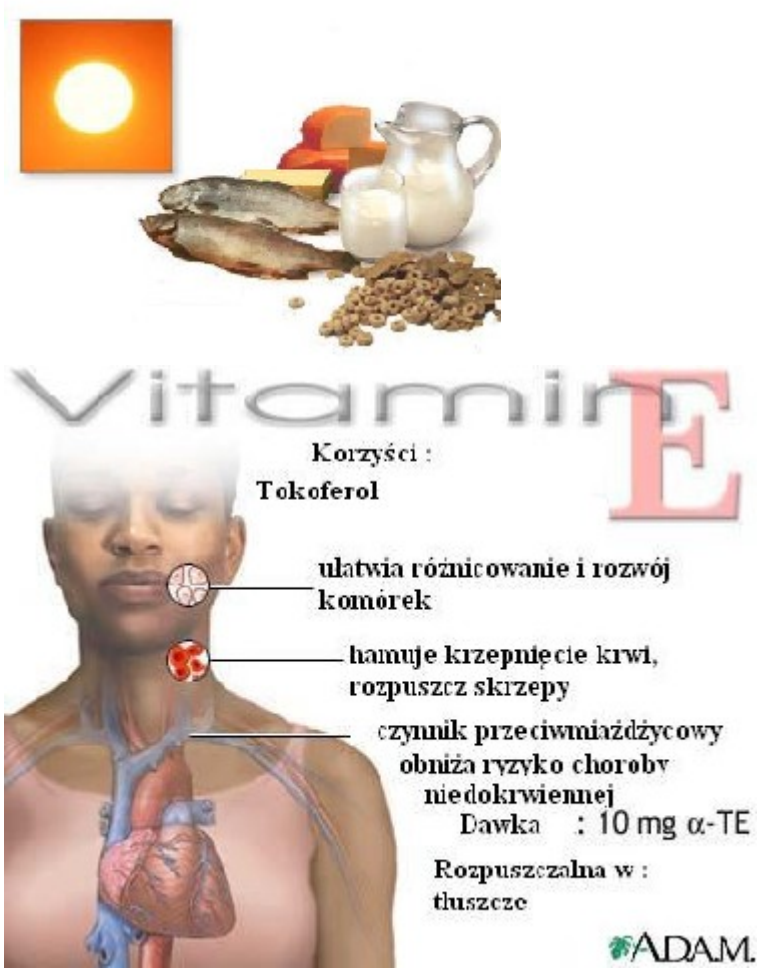
Inne:

- wpływa na metabolizm związków wapnia i fosforanów (zwiększa wchłanianie wapnia i fosforanów w jelitach, hamuje ich wydalanie z moczem)
- prekursorami wit. D są prowitaminy: D2 (ergosterol) pochodzenia roślinnego i D3 (procholekalcyferol) pochodzenia zwierzęcego
- wit. D ulega przemianom aktywującym w wątrobie i nerkach do kalcytriolu (najaktywniejsza postać wit. D)

Deficyt:



Źródło:



Inne:

- odgrywa rolę ochronną, zapobiegając nadmiernemu utlenianiu wit. A i nienasyconych kwasów tłuszczowych, uniemożliwiając tworzenie toksycznych produktów ich utleniania
- uaktywnia układy enzymatyczne oddychania tkankowego i tym samym uczestniczy w procesach odtruwania (chroni otoczkę erytrocytów przed hemolizą)
- należy do przeciwutleniaczy, tak samo jak wit. A i C
- jest czynnikiem rozszerzającym naczynia krwionośne

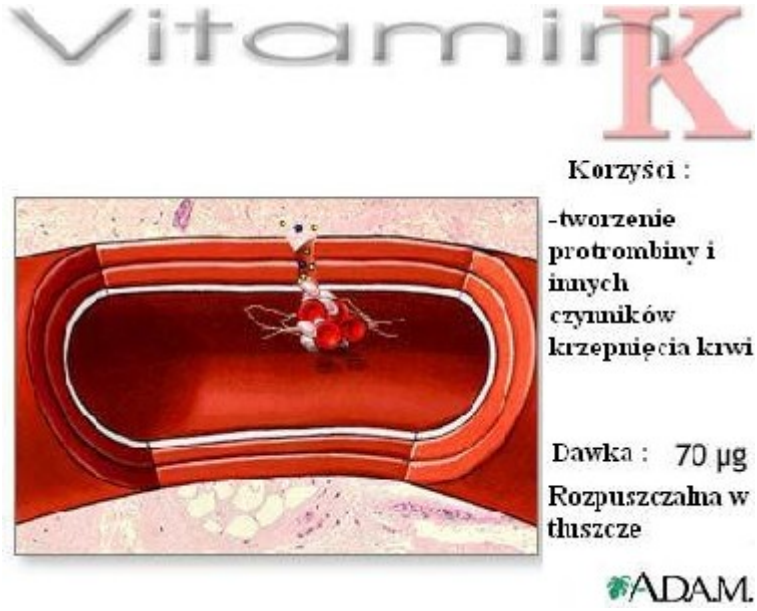
Deficyt:

- uszkodzenie krwinek czerwonych

- zwyrodnienie mięśni
- możliwość poronień

Źródło:





Inne:

- odgrywa rolę w zapobieganiu krwawieniom wewnętrznym i krwotokom
- inna nazwa to menadion; istnieją triady witamin K1, K2 (produkowane przez bakterie jelitowe) oraz K3 (syntetyzowana)

Deficyt:

- celiakia
- skazy krwotoczne na skutek zmniejszenia aktywności czynników krzepnięcia wytwarzanych przez wątrobę

Źródło:



Bibliografia:

Earl Mindell – Biblia witamin
Barbara Zahorska-Markiewicz – Witaminy i bioelementy
Obrazki A.D.A.M: http://health.allrefer.com/

Opracowanie: E. Nowak