Witaminy

Inne:

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

a

Inne:

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

Deficyt:

- choroba Beriberi (występują dwie odmiany : krążeniowa, 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, 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 własności co vit.B3 = amid kwasu nikotynowego w skład którego 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 pozbawiona tych własności
- konieczna do prawidłowego funkcjonowania mózgu i obwodowego uk.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 vit. 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:

Inne:

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

Deficyt:

- Szkorbut (gnilec) charakteryzuje się zapaleniem jamy ustnej, obrzękiem dziąseł, wypadaniem zębów, kruchość naczyń i skaza krwotoczna

Źródło:

Inne:

- wpływa na metabolizm związków wapnia i fosforanu (zwiększa wchłanianie wapnia i fosforanów w jelitach, hamuje ich wydalanie z moczem)
- prekursorami vit. D są prowitaminy : D2 (ergosterol) pochodzenia roślinnego i D3 (procholekalcyferol) pochodzenia zwierzęcego
- vit.D ulega przemianom uaktywniającym w wątrobie i nerkach w kalcytriol (najaktywniejszą postać vit.D)

Deficyt:

Źródło:

Inne:

- odgrywa rolę ochronną zapobiegając nadmiernemu utlenianiu vit.A , 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 vit. 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 , jest to triada witamin K1, K2 które produkowane są 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