

Οι βιταμίνες και ο ρόλος τους

2011-04-22 17:50:09

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες, αναγκαίες σε ελάχιστες ποσότητες και είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Προσλαμβάνονται κυρίως με τις τροφές και διακρίνονται σε 2 κατηγορίες, τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες (C και βιταμίνες συμπλέγματος B) και τις λιποδιαλυτές (A, D, E, K), που η απορρόφησή τους γίνεται μέσω των λιπών της διατροφής.

Υδατοδιαλυτές Βιταμίνες

Έχουν την ιδιότητα να διαλύονται στο νερό. Δεν αποθηκεύονται για μεγάλο χρονικό διάστημα στο ανθρώπινο οργανισμό, γι' αυτό και δεν είναι τοξικές. Αυτό βέβαια καθιστά απαραίτητη η καθημερινή πρόσληψή τους. Αναλυτικότερα:

Βιταμίνη C: Είναι αντιοξειδωτική και δρα εξουδετερώνοντας τις επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες. Είναι απαραίτητη για την καλή υγεία του δέρματος καθώς συμμετέχει στο σχηματισμό κολλαγόνου. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου. Η έλλειψή της, προκαλεί σκορβούτο. Κύριες πηγές της βιταμίνης είναι τα εσπεροειδή, οι ντομάτες, το κουνουπίδι, το μπρόκολο, οι πιπεριές, τα ακτινίδια και οι φράουλες.

Βιταμίνη B1 (θειαμίνη): Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και αποτελεί συνένζυμο στον μεταβολισμό των υδατανθράκων. Η έλλειψή της προκαλεί συχνά ανορεξία, απώλεια βάρους ενώ μπορεί να προκαλέσει διαταραχή του νευρικού συστήματος και τη νόσο beri- beri. Τη συναντάμε στα δημητριακά, στους ξηρούς καρπούς και στο χοιρινό κρέας.

Βιταμίνη B2 (Ριβοφλαβίνη): Συμμετέχει στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών. Μειωμένη πρόσληψη ριβοφλαβίνης εκδηλώνεται με προβλήματα στο δέρμα και τους βλεννογόνους αδένες. Διαιτητικές πηγές της είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, το κρέας και το συκώτι.

Βιταμίνη B3 (Παντοθενικό οξύ): Συμβάλλει στην απελευθέρωση ενέργειας από υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη. Κύριες διαιτητικές πηγές της αποτελούν το κρέας, το ψάρι, τα όσπρια και τα δημητριακά.

Βιταμίνη B6 (Πυριδοξίνη): Συμβάλλει κυρίως στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών. Ανεπάρκεια αυτής της βιταμίνης προκαλεί αναιμία και διαταραχές νευρικού συστήματος. Βρίσκεται κυρίως στο κρέας, το ψάρι, τα θαλασσινά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα δημητριακά.

Βιταμίνη B12 (Κοβαλαμίνη): Συμμετέχει στην πρωτεϊνοσύνθεση και στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και νευρικών κυττάρων. Η έλλειψή της B12 οδηγεί σε μεγαλοβλαστική αναιμία και σε νευρολογικά συμπτώματα. Τη συναντάμε σε τρόφιμα ζωικής προελεύσεως και κυρίως στο συκώτι, στα αυγά, στο κρέας και σε γαλακτοκομικά προϊόντα.

Φολικό οξύ: Αποτελεί συνένζυμο σε πολλές λειτουργικές αντιδράσεις και συμμετέχει στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Έλλειψή του παρατηρείται κυρίως σε περίπτωση αλκοολισμού και σε σύνδρομο δυσαπορρόφησης, που μπορεί να οδηγήσει σε αναιμία. Οι ανάγκες σε φολικό οξύ αυξάνονται κατά την κύηση. Το συναντάμε στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα εσπεριδοειδή, το συκώτι και τα όσπρια.

Νιασίνη: Συμμετέχει στην έκλυση ενέργειας από τους υδατάνθρακες, τα λίπη και τις πρωτεΐνες.

Ανεπάρκεια σε νιασίνη προκαλεί τη νόσο πελλάγρα, δερματίτιδα, αδυναμία και διανοητικές διαταραχές. Διαιτητικές πηγές της νιασίνης, αποτελούν τα άπαχα κρέατα, το ψάρι, οι ξηροί καρποί, τα δημητριακά και τα όσπρια.

Λιποδιαλυτές Βιταμίνες

Οι βιταμίνες αυτές διαλύονται στα λίπη. Ανεπάρκεια σε αυτές τις βιταμίνες, μπορούν να εμφανίσουν τα άτομα με διαιτολόγιο φτωχό σε λίπη ή σε περιπτώσεις δυσασπορρόφησης.

Βιταμίνη Α (ρετινόλη): Η βιταμίνη Α είναι απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία της όρασης. Συμβάλλει στην διατήρηση υγείας των επιθηλιακών ιστών και στην ανάπτυξη των οστών και των δοντιών. Έλλειψή της στα βρέφη και στα μικρά παιδιά, μπορεί να προκαλέσει ξηροφθαλμία. Μπορεί ακόμη να οδηγήσει σε κακό σχηματισμό και μειωμένη ανάπτυξη των οστών. Καλή πηγή της βιταμίνης Α είναι το β-καροτένιο, που βρίσκεται άφθονο στα καρότα. Άλλες πλούσιες πηγές βιταμίνης Α είναι το συκώτι, το γάλα, η ντομάτα, τα σκούρα πράσινα λαχανικά και τα κίτρινα φρούτα.

Βιταμίνη D (εργοκαλσιφερόλη): Η σπουδαιότητα της βιταμίνης D οφείλεται στο γεγονός ότι αυτή ρυθμίζει το μεταβολισμό του ασβεστίου και του φωσφόρου. Επιπλέον, η βιταμίνη D συμβάλλει στην αύξηση και στον κατάλληλο εμπλουτισμό των οστών και των δοντιών, στον μεταβολισμό του κιτρικού οξέως και στη ρύθμιση των επιπέδων αμινοξέων στο αίμα. Η απουσία της βιταμίνης D μπορεί να προκαλέσει ραχίτιδα, τετάνια και οστεομαλακία. Η βιταμίνη D βρίσκεται κυρίως στα λιπαρά ψάρια και στα εμπλουτισμένα δημητριακά και γάλα. Ευτυχώς, όμως ο οργανισμός έχει την δυνατότητα να συνθέτει και μόνος του, μετά από έκθεση του δέρματος στον ήλιο.

Βιταμίνη Ε (τοκοφερόλη): Γνωστή αντιοξειδωτική ουσία, που προστατεύει τα κύτταρα από οξείδωση. Ανεπάρκεια σε βιταμίνη Ε μπορεί να οδηγήσει σε στειρώση και στα δύο φύλα, καθώς και βλάβες στο νευρικό και μυϊκό σύστημα. Διαιτητικές πηγές της βιταμίνης αυτής, αποτελούν το ελαιόλαδο και γενικότερα τα φυτικά λιπαρά, οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο, τα όσπρια.

Βιταμίνη Κ: Ο κύριος βιολογικό ρόλος αυτής της βιταμίνης, είναι η συμμετοχή της στην πήξη του αίματος, καθώς είναι απαραίτητη για τη σύνθεση προθρομβίνης και των παραγόντων πήξης. Δύσκολα ένας οργανισμός εμφανίζει έλλειψη βιταμίνης, αφού συντίθεται από μόνη της στο παχύ έντερο και είναι πλούσια στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και στο συκώτι.

Οι βιταμίνες έχουν καλύτερα αποτελέσματα όταν λαμβάνονται από τις τροφές. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δώσουν συγκεκριμένες ομάδες ατόμων, όπως οι χορτοφάγοι, οι καπνιστές, οι εγκυμονούσες και τα άτομα που ακολουθούν πολύ αυστηρή διαίτα. **Συμπληρώματα διατροφής,** καλό είναι να λαμβάνονται μόνο μετά **από συμβουλή ειδικού.** Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να φροντίζουμε τον εαυτό μας τρώγοντας υγιεινά και ισορροπημένα.

Γράφει η **Μαρία-Φιλία Παρασκευά**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr