

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Ο ΝΕΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ ΑΙΩΝΙΑΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ:

Γάσπαρη Ρεβέκκα

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ-ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ:

κος Γεώργιος Γραμματικόπουλος

Επίκουρος Καθηγητής Δερματολογίας του Τ.Ε.Ι.Θ.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1999

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Βιταμίνες. Ενας όρος που ακούγεται συχνά στην καθημερινή μας ζωή και πολύ παρεξηγημένος.

Βιταμίνες για «ενέργεια», βιταμίνες για «τόνωση», βιταμίνες για το «δέρμα».

Τι είναι όμως οι βιταμίνες;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι οι βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι οργανικά συστατικά, απαραίτητα για το φυσιολογικό μεταβολισμό, συνδεδεμένα με την υγεία, την αύξηση και την αναπαραγωγή του ατόμου, χωρίς όμως να αποτελούν για το άτομο βασική πηγή ενέργειας. Ο όρος βιταμίνη καθιερώθηκε για πρώτη φορά το 1912, από τον Πολωνό χημικό Φουνκ, που κατόρθωσε και απομόνωσε από το φλοιό του ρυζιού μια κρυσταλλική ουσία που θεράπευε την αρρώστια μπέρι-μπέρι.

Στην αρχή νομίστηκε πως οι ουσίες αυτές έχουν σχέση με τις αμίνες, γι' αυτό και τις ονόμασαν έτσι, (από το λατινικό VITA = ζωή και τις αμίνες).

Προτού καθοριστούν χημικώς οι ουσίες αυτές, ονομάστηκαν με τα γράμματα της αλφαβήτου, τώρα όμως προστέθηκαν οι χημικές καθώς και άλλες ονομασίες τους. Παρολ' αυτά οι βιταμίνες επικράτησε να χαρακτηρίζονται με τα γράμματα. Οι βιταμίνες σε αντίθεση με τις ορμόνες, δεν παράγονται από τον οργανισμό, εκτός από μερικές που αποτελούν εξαίρεση. Γι' αυτό και πρέπει να περιέχονται στη δίαιτά μας. Βασική πηγή τους είναι κυρίως το φυτικό αλλά και το ζωικό βασίλειο. Κάθε βιταμίνη επιτελεί μια συγκεκριμένη λειτουργία, γεγονός που αποδεικνύεται από

το ότι κάθε μια από αυτές δεν έχει τη δυνατότητα να αντικαταστήσει την άλλη ή να παίξει το ρόλο μιας άλλης.

Σήμερα όμως τις βιταμίνες δεν τις συναντούμε μόνο στην καθημερινή μας διατροφή αλλά και στην καθημερινή μας καλλυντική περιποίηση. Έτσι μπορούμε να μιλάμε για ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ. Παρακάτω αναλύονται και μπορούμε να δούμε τι ρόλο παίζει η κάθε μια στη διατροφή αλλά και στην κοσμετολογία.

Βιοτίνη	
Βιταμίνη Α	
Βιταμίνη Β	
Βιταμίνη Β1	
Βιταμίνη Β2	
Βιταμίνη Β3	
Βιταμίνη Β5	
Βιταμίνη Β6	
Βιταμίνη Β7	
Βιταμίνη Β9	
Βιταμίνη Β12	
Βιταμίνη C	
Βιταμίνη D	
Βιταμίνη E	
Βιταμίνη K	
Βιταμίνη P	
Βιταμίνη U	

Οι βιταμίνες χωρίζονται σε:

- Υδατοδιαλυτές
- Λιποδιαλυτές
- Ουσίες που μοιάζουν με βιταμίνες

Υδατοδιαλυτές	Λιποδιαλυτές	Ψευτοβιταμίνες ή ουσίες που μοιάζουν με βιταμίνες
Βιοτίνη	Βιταμίνη Α	Βιοβλαφονοειδή ή βιταμίνη Ρ
Βιταμίνη Β-1 ή θειαμίνη	Βιταμίνη D	Βιταμίνη Β-13 ή Ορατικό Οξύ
Βιταμίνη Β-2 ή Ριβοφλαβίνη	Βιταμίνη Ε	Βιταμίνη Β-15 ή Παγκοσμικό Οξύ
Βιταμίνη Β-5 ή Παντοθενικό οξύ	Βιταμίνη Κ	Βιταμίνη Β-17 ή Αμυγδαλίνη
Βιταμίνη Β-6 ή Πυριδοξαμίνη	Βιταμίνη F	Ινοσιτόλη
Βιταμίνη Β-12 ή Κοβολαμίνες		Καρνιτίνη ή Βιταμίνη Β-Τ
Βιταμίνη C ή Ασκορβικό Οξύ		Λιποϊκό Οξύ
Νιασίνη ή Νικοτινικό Οξύ		Προ-αμινοβενζοϊκό Οξύ ή ΡΑΒΑ
Φολικό Οξύ		Συνένζυμο Q ή Ουμπικινόνη
Χολίνη		