

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣ/ΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΚΑΙ

ΟΜΟΡΦΙΑ



ΜΑΘΗΜΑ: ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΤΕΛΕΙΟΦΟΙΤΩΝ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΤΖΟΥΜΠΑΡΗ ΕΥΓΕΝΙΑ

ΚΑΤΕΡΓΑΡΗ ΜΥΡΣΙΝΗ

ΕΞΑΜΗΝΟ: ΣΤ'

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>ΘΕΜΑΤΑ</u>	<u>Σελίδες</u>
1. Εισαγωγή	2
2. Ιστορικά στοιχεία.....	4
3. Τι είναι βιταμίνη;	6
4. Ομάδες βιταμινών.....	8
5. Για ποιες βιταμίνες μιλάμε;	10
➤ Βιταμίνη Α	10
➤ Βιταμίνη D	11
➤ Βιταμίνη E.....	12
➤ Βιταμίνη K	14
➤ Βιταμίνη B ₁	14
➤ Βιταμίνη B ₂	15
➤ Βιταμίνη PP.....	16
➤ Βιταμίνη B ₆	16
➤ Βιταμίνη C	17
6. Πίνακες βιταμινών.....	19
7. Ο ρόλος των βιταμινών στην ομορφιά.....	22

<i>8. Βιταμίνες και υγιές δέρμα.....</i>	<i>25</i>
<i>9. Βιταμίνες και υγιή μαλλιά.....</i>	<i>26</i>
<i>10. Βιταμίνες και σεξ.....</i>	<i>27</i>
<i>11. Βιβλιογραφία</i>	<i>28</i>
<i>12. Περιεχόμενα.....</i>	<i>29</i>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μια από τις πιο σημαντικές, σχετικές με τον μηχανισμό της ζωής, κατακτήσεις της επιστήμης τα τελευταία χρόνια είναι η ανακάλυψη των βιταμινών.

Όλες οι γυναίκες λίγο πολύ έχουν ακούσει για την σπουδαιότητα των βιταμινών και για την αναμφισβήτητη σημασία που έχουν οι ουσίες αυτές στη διατροφή και ανάπτυξη του ανθρώπου, όπως και στην διατήρηση της υγείας του.

Όλες οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την υγεία, ωστόσο πρέπει να αποφεύγονται οι συνθετικές και να προτιμούνται τα τρόφιμα που τα περιέχουν.

Ο κόσμος μιλά για τις βιταμίνες χωρίς να έχει ακριβώς υπ' όψιν του για τι πρόκειται, ακριβώς όπως συμβαίνει με διάφορους οικονομολογικούς όρους. Έτσι έχει δημιουργηθεί γύρω από το θέμα αυτό μια σύγχυση τόσο μεγάλη, ώστε σε πολλές περιπτώσεις να ισχύουν τελείως λανθασμένες αντιλήψεις.

Η γνώση των βιταμινών από τους ερευνητές, τους έκανε να καταλάβουν ότι πρέπει να δίνουμε περισσότερη σημασία στην ποιότητα της τροφής που τρώμε, παρά την ποσότητα.

Τι είναι λοιπόν αυτές οι θρυλικές βιταμίνες και πώς ανακαλύφθηκαν;