

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**“ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ”**

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ**  
**ΖΙΩΓΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ**  
**ΨΑΡΡΟΥ ΔΙΑΜΑΝΤΟΥΛΑ-ΜΑΡΙΑ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2002**

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Α. ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Β. ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β'

ΛΥΣΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ

ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β

**“ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ”**

ΟΜΑΔΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Β

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β<sub>1</sub> ΘΕΙΑΜΙΝΗ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β<sub>2</sub> ή ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β<sub>3</sub> ή ΝΙΑΣΙΝΗ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β<sub>5</sub> ή ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β<sub>6</sub> ή ΠΥΡΙΔΟΞΙΝΗ

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β<sub>9</sub> ή ΠΥΡΙΔΟΞΙΝΗ

**ΖΙΩΓΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β<sub>12</sub> ή ΚΟΒΑΛΑΜΙΝΗ

Γ. ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ'

Η ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ή ΡΕΤΙΝΟΛΗ

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ή ΤΟΚΟΦΕΡΟΛΗ

**ΨΑΡΡΟΥ ΔΙΑΜΑΝΤΟΥΛΑ-ΜΑΡΙΑ**

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ή ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

ΟΜΑΔΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Β

ΒΙΤΑΜΙΝΗ F

Δ. ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ'

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2002**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

#### I. ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 1

#### II. ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 6

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α 6

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D 9

ΒΙΤΑΜΙΝΗ E 13

ΒΙΤΑΜΙΝΗ K 16

ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ 19

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C 19

ΟΜΑΔΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Β 22

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B<sub>1</sub> ή ΘΕΙΑΜΙΝΗ 23

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B<sub>2</sub> ή ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ 25

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B<sub>3</sub> ή ΝΙΑΣΙΝΗ 27

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B<sub>5</sub> ή ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ και η έφοδος περιβαλλοντική 30

ΒΙΟΤΙΝΗ ή ΒΙΤΑΜΙΝΗ Η 32

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B<sub>6</sub> ή ΠΥΡΙΔΟΞΙΝΗ 33

ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ 36

ΒΙΤΑΜΙΝΗ B<sub>12</sub> ή ΚΟΒΑΛΑΜΙΝΗ 39

#### III. ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

Η ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ 41

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ή ΡΕΤΙΝΟΛΗ 41

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ή ΤΟΚΟΦΕΡΟΛΗ 44

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ή ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ, μαζί με κάποια στοιχεία όπως 46

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D 47

ΟΜΑΔΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ Β 49

ΒΙΤΑΜΙΝΗ F 50

#### IV. ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ 52

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 55