

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Επόπτης Καθηγητής : Δρ. Χρήστος Δούκας

Σπουδάστρια : Βουτάκου Θεοδώρα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A' ΜΕΡΟΣ

Γενικά για τις βιταμίνες	2
I. Ορισμός	2
II. Ονομασία και ταξινόμηση των βιταμινών	2
III. Γενικά χαρακτηριστικά και διαφορές μεταξύ των βιταμινών	3

B' ΜΕΡΟΣ

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ A

Γενικά	6
Χημεία, μεταβολισμός, ιδιότητες	6
Λειτουργίες	8
Συμπτώματα ανεπάρκειας	12
Υπερβιταμίνωση	14
Πηγές βιταμίνης A	15

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Γενικά	16
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	16
Λειτουργίες	18
Συμπτώματα Ανεπάρκειας	20
Υπερβιταμίνωση	22
Πηγές	23

ΒΙΤΑΜΙΝΗ E

Γενικά	24
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	24
Λειτουργίες	26
Συμπτώματα ανεπάρκειας	28
Υπερβιταμίνωση	30
Πηγές	30

ΒΙΤΑΜΙΝΗ K

Γενικά	31
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	31
Λειτουργίες	34
Ανταγωνιστές της βιταμίνης K (αντιπηκτικά)	34
Συμπτώματα ανεπάρκειας	35
Υπερβιταμίνωση	36
Πηγές	36

Άλλες λιποδιαλυτές βιταμίνες	37
Βιταμίνη F	37
Βιταμίνη L	37
<u>ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</u>	
<u>ΒΙΟΤΙΝΗ</u>	
Γενικά	38
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	38
Λειτουργίες	40
Συμπτώματα ανεπάρκειας	41
Εξάρτηση από τη βιοτίνη	41
Υπερβιταμίνωση	42
Πηγές	42
<u>ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β-1 Ή ΘΕΙΑΜΙΝΗ</u>	
Γενικά	43
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	43
Λειτουργίες	44
Συμπτώματα ανεπάρκειας	45
Υπερβιταμίνωση	47
Αντιθειαςμικοί παράγοντες στην τροφή	47
Πηγές	47
<u>ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β-2 Ή ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ</u>	
Γενικά	48
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	48
Λειτουργίες	49
Συμπτώματα ανεπάρκειας	50
Υπερβιταμίνωση	50
Πηγές	50
<u>ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β-3 Ή ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ</u>	
Γενικά	51
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	51
Λειτουργίες	52
Συμπτώματα ανεπάρκειας	55
Υπερβιταμίνωση	55
Πηγές	56
<u>ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β-6</u>	
Γενικά	56
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	56
Λειτουργίες	57
Συμπτώματα ανεπάρκειας	60

Υπερβιταμίνωση	60
Πηγές	61
<u>ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β-12 Ή ΚΟΒΑΛΑΜΙΝΕΣ</u>	
Γενικά	61
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	6
Λειτουργίες	63
Θεραπευτικές χρήσεις	64
Συμπτώματα ανεπάρκειας	65
Υπερβιταμίνωση	65
Πηγές	65
<u>ΒΙΤΑΜΙΝΗ C Ή ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ</u>	
Γενικά	66
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	66
Λειτουργίες	67
Συμπτώματα ανεπάρκειας	72
Υπερβιταμίνωση	73
Πηγές	73
<u>ΝΙΑΣΙΝΗ</u>	
Γενικά	74
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	75
Λειτουργίες	76
Συμπτώματα ανεπάρκειας	77
Υπερβιταμίνωση	78
Πηγές	78
<u>ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ</u>	
Γενικά	79
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	80
Λειτουργίες	81
Κλινικές εφαρμοές	83
Συμπτώματα ανεπάρκειας	84
Υπερβιταμίνωση	85
Πηγές	85
<u>ΧΟΛΙΝΗ</u>	
Γενικά	86
Χημεία, Μεταβολισμός, Ιδιότητες	88
Λειτουργίες	88
Συμπτώματα ανεπάρκειας	90
Υπερβιταμίνωση	90
Πηγές	90

<u>ΨΕΥΔΟΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Ή ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</u>	91
Βιοφλανοειδή ή Βιταμίνη Ρ	92
Βιταμίνη Β-13 ή οροτικό οξύ	94
Βιταμίνη Β-15 ή Παγκαμικό οξύ	95
Βιταμίνη Β-17 ή Αμυγδαλίνη	97
Ινοσιτόλη	98
Βιταμίνη Τ ή Καρνιτίνη	99
Λιποϊκό οξύ	101
Παρα-αμινοβενζοϊκό οξύ ή ΡΑΒΑ	103
Συνένζυμο Q	104
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	105
ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΓΑΣΙΑ, ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ	
Βιταμίνη Α	107
Βιταμίνη D	108
Βιταμίνη Ε	109
Βιταμίνη Κ	109
Βιοτίνη	110
Θειαμίνη	110
Βιταμίνη Β-2	111
Βιταμίνη Β-3	112
Βιταμίνη Β-6	112
Βιταμίνη Β-12	113
Βιταμίνη C	113
Νιασίνη	114
Φυλλικό οξύ	115
Χολίνη	115
ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ	116
ΕΣΦΑΛΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	118
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	120