

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΡΟΥΣΣΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. ΛΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2004

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΡΟΥΣΣΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2004

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο:

Εισαγωγή	7
Ιστορική Αναδρομή	8
Κατηγορίες Βιταμινών	8
Εξωτερικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις βιταμίνες (Πίνακας)	10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Βιταμίνη Α

Ιστορικά	11
Χημικός τύπος-Βιογένεση	12
Πηγές	12
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	13
Ωφελιμότητα-Δράση	13
Απορροφητικότητα	14
Τοξικότητα	14
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	14
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	14

Βιταμίνη D

Ιστορικά	14
Χημικός τύπος-Βιογένεση	15
Πηγές	15
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	16
Ωφελιμότητα-Δράση	16
Απορροφητικότητα	17
Τοξικότητα	17
Σταθερότητα	17
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	17
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	17

Βιταμίνη Ε

Ιστορικά	17
Χημικός τύπος-Βιογένεση	18
Πηγές	18
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	19
Ωφελιμότητα-Δράση	19
Απορροφητικότητα	19
Τοξικότητα	19
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	20
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	20

Βιταμίνη F

Πηγές	20
Ωφελιμότητα-Δράση	20
Τοξικότητα	21
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	21

Βιταμίνη K

Ιστορικά	21
Χημικός τύπος-Βιογένεση	21
Πηγές	22
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	22
Ωφελιμότητα-Δράση	22
Απορροφητικότητα	23
Τοξικότητα	23
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	23

ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Βιταμίνη B1

Ιστορικά	23
Χημικός τύπος-Βιογένεση	24
Πηγές	24
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	24
Ωφελιμότητα-Δράση	24
Απορροφητικότητα	25
Τοξικότητα	25
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	25
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	25

Βιταμίνη B2

Ιστορικά	25
Χημικός τύπος-Βιογένεση	26
Πηγές	26
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	26
Ωφελιμότητα-Δράση	27
Απορροφητικότητα	27
Τοξικότητα	27
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	27
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	27
Σταθερότητα	

Βιταμίνη B3

Χημικός τύπος-Βιογένεση	28
Πηγές	28
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	28
Ωφελιμότητα-Δράση	28
Απορροφητικότητα	29
Τοξικότητα	29

Σταθερότητα	29
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	29
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	29
<u>Βιταμίνη B5</u>	
Χημικός τύπος-Βιογένεση	30
Πηγές	30
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	30
Ωφελιμότητα-Δράση	30
Τοξικότητα	31
Σταθερότητα	31
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	31
<u>Βιταμίνη B6</u>	
Χημικός τύπος-Βιογένεση	31
Πηγές	32
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	32
Ωφελιμότητα-Δράση	32
Απορροφητικότητα	32
Τοξικότητα	32
Σταθερότητα	32
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	33
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	33
<u>Φολικό οξύ</u>	
Χημεία-Βιογένεση	33
Πηγές	33
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	33
Ωφελιμότητα-Δράση	34
Απορροφητικότητα	34
Τοξικότητα	34
Σταθερότητα	34
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	34
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	34
<u>Βιταμίνη B12</u>	
Χημικός τύπος-Βιογένεση	35
Πηγές	35
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	36
Ωφελιμότητα-Δράση	36
Απορροφητικότητα	36
Σταθερότητα	36
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	37
Βιταμίνες B7, B8, B9, B10, B11	37
<u>Βιταμίνη Ινοζιτόλη</u>	
Πηγές	37
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	37
Ωφελιμότητα-Δράση	37
Απορροφητικότητα	37

Σταθερότητα	38
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	38
<u>Βιταμίνη ΡΑΒΑ Ή ΒΧ</u>	
Πηγές	38
Ωφελιμότητα-Δράση	38
Απορροφητικότητα	38
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	38
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	38
<u>Βιταμίνη Η</u>	
Χημικός τύπος-Βιογένεση	39
Πηγές	39
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	39
Ωφελιμότητα-Δράση	40
Απορροφητικότητα	40
Σταθερότητα	40
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	40
<u>Βιταμίνη C</u>	
Χημικός τύπος-Βιογένεση	40
Πηγές	41
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	41
Ωφελιμότητα-Δράση	41
Απορροφητικότητα	42
Τοξικότητα	42
Σταθερότητα	42
Συμπτώματα Αβιταμίνωσης	42
Συμπτώματα Υπερβιταμίνωσης	42
Βιταμίνη Ρ	42
Βιταμίνη Τ	43
Βιταμίνη U	43

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

Μορφές	
Α)Σκόνες	44
Β)Κάψουλες	44
Γ)Υγρά	44
Δ)Χάπια	44
Είδη Συμπληρωμάτων Διατροφής	
Α)Βιταμίνες Βραδείας Αποδέσμευσης	45
Β)Συνθετικές Βιταμίνες	45
Γιατί Να Παίρνουμε Βιταμίνες Εφόσον Τρώμε Λίγο Από Όλα;	45
Γιατί Να Παίρνουμε Βιταμίνες Εφόσον Παίρνουμε Αυτό Που	

Λέει Η ΣΗΔ;	46
Σε Τι ωφελούν Οι Βιταμίνες;	46
Όταν Λαμβάνετε Βιταμίνες Πρέπει Να Γνωρίζετε:	46
Ποιοι Πρέπει Να Παίρνουν Συμπληρώματα Διατροφής	47
Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση	47
Πώς να Διαβάσετε την Ετικέτα Ενός Πολυβιταμινούχου Σκευάσματος	48
Η Απορρόφηση	49
Τι Πρέπει Να Προσέχετε	50
Συμβουλές Λήψης Συμπληρωμάτων	50
Άχρηστα Τα Χάπια-Βιταμίνες Λένε Βρετανοί Ερευνητές	51

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι Κυριότερες Αιτίες Που Οδηγούν Σε Έλλειψη Βιταμινών	52
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	
Πίνω αναψυκτικά, χάνω βιταμίνες;	53
Πως γίνεται αυτό και τι πρέπει να προσέχω;	53
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ	
Ποιες Κατηγορίες Φαρμάκων Εξαντλούν Τα Αποθέματα Των Βιταμινών στον Οργανισμό(Πίνακας)	54
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΔΕΡΜΑ-ΑΝΤΙΡΥΤΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ	54
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ	55
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ	56
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	
Το Καθημερινό Μας Διαιτολόγιο	56
Συμβουλές Για Μια Άριστη Διατροφή	56
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ	
Δίαιτα Πολλαπλής Σκλήρυνσης	57
Δίαιτα Με Μεγάλες Ποσότητες Βιταμινών	57
Δίαιτα Μεγάλων Δόσεων Βιταμίνης C	58
Σχετικά Με Τη Δίαιτα Των Αιμοκαθαριόμενων Ασθενών	58
Ο Ρόλος Της Διατροφής Στην Εμφάνιση Του Ορθοκολικού Καρκίνου	58
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	60
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	61